دليل دكتور جينسين لـ

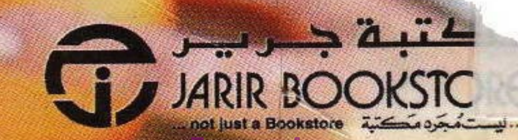
التحكم الطبيعي في الوزن

دليلك إلى حياة أكثر توازناً وسعادة

معلومات قيّمة عن:

- التحكم في إنقاص الوزن بطريقة طبيعية
- تمارين لإسراع معدل فقد الدهون
- مخططات بيانية للغذاء الطبيعي تسهل حساب معدل السعرات الحرارية
- نصائح لمساعدة الأطفال في الحفاظ على وزن سليم

د. برنارد جينسين





دليل دكتور جينسين لـ

التحكم الطبيعي في الوزن


بسم الله الرحمن الرحيم

دليل دكتور جينسين لـ

التحكم الطبيعي في الوزن

دليلك إلى حياة أكثر توازناً وسعادة

معلومات قيّمة عن:

- التحكم في إنقاص الوزن بطريقة طبيعية
- تمارين لإسراع معدل فقد الدهون
- مخططات بيانية للغذاء الطبيعي تسهل حساب معدل السعرات الحرارية
- نصائح لمساعدة الأطفال في الحفاظ على وزن سليم

د. برنارد جينسين





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)	
ص. ب ٣١٩٦	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)	
شارع العليا	تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)	
شارع عثمان بن عفان	تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)	
شارع الكورنيش	تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)	
الشارع الأول	تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الأحساء (المملكة العربية السعودية)	
المبرز طريق الظهران	تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)	
شارع صاري	تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)	
أسواق الحجاز	تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)	
جوار مسجد القبلتين	تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)	
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)	
مركز الميناء	تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)	
الحولي - شارع تونس	تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٧

Dr. Jensen's
GUIDE TO NATURAL WEIGHT CONTROL

A BALANCED APPROACH TO WELL-BEING

Bernard Jensen, D.C., Ph.D.
Clinical Nutritionist






FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات


مجلة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

مقدمة

يلجأ العديد من البدناء إلى الكثير من الكتب والوصفات المطروحة في الأسواق هذه الأيام على أمل الاستفادة منها في إنقاص الوزن بسرعة وسهولة . لدرجة أن الشخص العادى قد يصاب بالارتباك عندما يريد أن يتناول الوسيلة الصحيحة التى يمكنه من خلالها فقدان الوزن الزائد . وعلى مدى ستين عاماً من العمل داخل المصحات ، قمت بمساعدة المئات من البدناء من الرجال والنساء على أن يصبحوا أصحاب أجسام رشيقة دون استخدام الأدوية أو المساحيق التى تخفض الوزن . وقد تم ذلك دون المبالغة في التركيز على إنقاص الوزن . كيف ؟ من خلال ممارسة حياة طبيعية جداً .

إن مفتاح التحكم فى الوزن لا يكمن فى اتباع نظام غذائى معين ، وإنما فى اتباع أسلوب حياة فعّال . فالغذاء ، والرياضة ، والراحة ، والهواء النقى ، وضوء الشمس ، والتسلية ، والعمل ، والعلاقات ، كلها أمور تؤثر على حياتنا وشعورنا بالسعادة . كل هذه الأشياء تصبغ وتشكل أجسامنا . وعندما أُعلِّم مريضاً كيف يتحول إلى أسلوب طبيعى أكثر صحة وحيوية ، ثم يتبع هذا المريض برنامجى بإخلاص فإن وزن جسمه يصبح طبيعياً ، وهذا معناه أن الأشخاص زائدى الوزن يسعون دائماً إلى إنقاص الوزن ، بينما ينزع الأشخاص الذين يكون وزن أجسامهم أقل من الطبيعى إلى اكتساب وزن إضافى . وقد وجدنا أن الطبيعة هى أفضل ما يفيدنا فى هذا الصدد ، ولكننا أحياناً نضطر لأن نمد لها يد المساعدة .

الطبيعي إلى اكتساب وزن إضافي . وقد وجدنا أن الطبيعة هى أفضل ما يفيدنا فى هذا الصدد ، ولكننا أحياناً نضطر لأن نمد لها يد المساعدة .

إن معظم الناس لا يدركون أن البرنامج المتوازن للسيطرة على الوزن لابد أن يتم تعلمه تماماً كما يحدث حين نتعلم العزف على البيانو . فأثناء جلسات الممارسة القليلة الأولى ، نتوقع أن نضرب بعض النغمات النشاز ؛ فمن الطبيعى أن نقع فى أخطاء أثناء تعلم إحدى المهارات الجديدة ، ولابد أن ندرك أن الأخطاء ليست دليلاً على الفشل ولكنها إشارات تدل على أننا بحاجة إلى اكتساب المزيد من الممارسة . فمن المعروف أن الممارسة تؤدى إلى الإتقان والكمال .

هناك عدة نقاط بارزة بخصوص العادات الغذائية التى سوف أتناولها فى هذا الكتاب . سوف نقوم بمناقشة الحقيقة التى تقول إن الحياة إذا لم تكن في الاتجاه الذى نعتقد أنه الصحيح ، أى إذا كنا نعمل في وظيفة غير مريحة ، أو نعيش حياة زوجية تعيسة خالية من الحب ، فإننا نتجه إلى تناول الطعام كمخرج وإنقاذ مما نعانى ، ولكن هذه ليست الطريقة الصحية للحياة . فالأكل لابد أن يكون عملية مبهجة ولذيذة ، ولكنه لا يجب أن يكون بديلاً عن أى شيء لا يسير بصورة صحيحة فى حياتنا . فنحن بحاجة إلى حل مشكلاتنا التى تتجه إلى تغيير عاداتنا الغذائية وتستمر مصاحبة لمشاغل الحياة .

عندما نتبع نظاماً غذائياً متوازناً وغنياً بالألياف لإنقاص الوزن ، إنما نعطى أجسامنا أقصى دعم لمواجهة الاحتياجات الغذائية بينما نتخلص من الأرطال الزائدة ، وفى الوقت الذى سوف تنتهى فيه من قراءة هذا الكتاب ستكون قد فهمت لماذا تؤدى هذه النظم الغذائية التى يتم اتباعها لإنقاص الوزن إلى استعادة الوزن مرة أخرى ، ولماذا لا يحدث هذا مع النظام الذى أنادى به ، وستتعلم كيف أن الجسم والعقل سيعيدان تكيفهما مع التغيرات التى تحدث فى الوزن ، ومع التغيرات التى تطرأ على الطعام الذى تتناوله ، وكيف أن العملية العكسية للطبيعة لن تفيدك فقط فى إنقاص وزنك ، ولكنها ستعطيك أيضاً حيوية أكثر وطاقة أعظم .

إننى لا أعتقد أن النظام الغذائى غير الطبيعى أو برامج إنقاص الوزن ستساعدك على الوصول إلى وزنك الطبيعى والبقاء عليه . والدليل الواضح من خلال العديد من الدراسات البحثية أن ٩٥ ٪ من هؤلاء الذين يسيرون على نظام غذائى قاس جداً يستعيدون وزنهم القديم أو أكثر منه خلال عام ، وهذا شأن كل شخص تقريباً يسير على حمية غذائية ! قد يخرج الباحثون علينا مستقبلاً ببرنامج فعال ودائم نسبياً للسيطرة على الوزن ؛ ولكننى أشعر أننا لن نتفوق على الطبيعة . فأجسامنا وعقولنا قد خلقها الله لتعمل وفق قوانين ومبادئ طبيعية ، وبالبقاء فى حدود هذه القوانين والمبادئ ، نشعر بالتحسن ونبدو فى أحسن حال . هذا ما كنت أعلمه على مدار خمسين سنة ؛ ولهذا حققت أفضل النتائج مع مرضاى .

والبرنامج المعروض فى هذا الكتاب يستهدف الكبار الناضجين ممن لديهم الاستعداد لاستخدام قوة الإرادة حتى يحيوا الحياة الصحيحة بالفعل لا مجرد ممارسة .

إن من أسهل الطرق الغذائية الفعالة التى أعرفها هى الاستفادة القصوى من الوجبة الواحدة ، كأن تفصل ثلث أو نصف كل نوعٍ بعيداً فى جانب الأطباق وتأكل الباقى فقط ، وهذا أيضاً يختلف تبعاً لمقدار الممارسة التى تؤديها .

ولأن الدهون تنتج عن تناول طعام أكثر مما نستهلكه فى صورة طاقة ؛ فإن فقدان هذه الدهون يعتمد على أن نأكل أقل مما نستهلكه فى صورة طاقة ، وهذه هى العملية العكسية المعروفة جيداً لمن هم على دراية بالوسائل الطبيعية للجسم للتخلص من المرض . والشيء العجيب بخصوص النظام الغذائى الخاص بإنقاص الوزن الذى أنادى به هو أن أجسامنا تتكيف بطريقة جيدة مع هذا البرنامج ؛ لذا فإننا لا نشعر كثيراً بالحرمان أثناء اتباع النظام الغذائى ، ولا نستعيد الوزن مرة أخرى بعد ذلك . إننى أعرف أنه بإمكانك أن تنقص وزنك بطريقة أسرع باستخدام الأدوية ، والرياضة العنيفة ، والوجبات غير المتوازنة ، والصيام وغيرها من الوسائل المتاحة الأخرى ، ولكن وسيلتى هى الأفضل والأكثر أماناً

إن أعظم تمارين فقدان الوزن التى أعرفها هى أن تهز رأسك تعبيراً عن رفضك للطعام ، وتبعد نفسك عن المائدة قبل أن تشعر بالشبع ، وهذه هى الطريقة التى تصبح بها أكثر رشاقة وصحة من جديد . فالانضباط هو أحد المفاتيح .

لقد حاولت فى هذا الكتاب أن أجعل عملية إنقاص الوزن أكثر جاذبية ، وإثارة ، وتحفيزاً مما لو اعتمدت تماماً على الانضباط الشخصى . أما البرنامج الغذائى الذى أنادى به والذى يستمر ثلاثين يوماً (انظر صفحة ٢٢٢) ؛ فإنه يشتمل على أنواع كافية من الأطعمة التى تُسعِد أى شخص تقريباً ، كما أنه يتناسق من حيث القيمة الغذائية ومحتواه من السعرات الحرارية مع أحدث الأبحاث وأكثرها مصداقية فيما يتعلق بإنقاص الوزن . إننى أشعر أنه برنامج غذائى يمكن لأى شخص أن يتبعه .

إن أى شخص يزيد عمره عن الأربعين عاماً ويزيد وزنه بمقدار عشرة أرطال عن الوزن الطبيعى ، أو يعانى من أى مرض مزمن ، لابد أن يناقش هذا البرنامج مع طبيبه قبل أن يجربه . فهناك حالات ـ مثل الداء السكرى ، وانخفاض مستوى سكر الدم ، وأمراض القلب ـ يمكن أن تزداد سوءًا بدرجة كبيرة بسبب إنقاص الوزن .

إن صحتنا تعتمد على ما نهضم

لقد قلت فى مرات عديدة " ليس ما نأكله هو المهم بل ما نهضمه " . فإذا كان الهضم ضعيفاً فإننا لا نأخذ كل الفائدة من طعامنا ، فليس المهم هو مقدار الحرص على انتقاء وإعداد أصناف الطعام عالية القيمة الغذائية ، فقد نكون بحاجة إلى تناول مواد هاضمة كالتى توجد فى محلات بيع الأغذية الصحية والتى تساعد على الهضم ، حيث قد يكون سوء الهضم أحد عوامل مشاكل الوزن ، كما أن الهضم الجيد دائماً ما يكون مفيداً .

سوء الهضم أحد عوامل مشاكل الوزن ، كما أن الهضم الجيد دائماً ما يكون مفيدا .

إن سلوكنا على مائدة الطعام له تأثيره على الهضم مثله مثل طريقة المضغ والبلع ، وفى السنوات الماضية لم يكن يسمح للمشاركين فى الألعاب الأوليمبية بأمر من مدربيهم أن يناقشوا أى شيء ذا طبيعة سلبية أو جدلية مثيرة على المائدة . لماذا ؟ لأن الهضم يضعف بسبب مثل هذه المناقشات ، كما أن الأداء يتأثر بها سلبياً . فالمائدة ليست مكاناً لتبادل الاتهامات ، أو المشاحنات ، أو الثرثرة ، أو الأخبار السيئة ، أو تهذيب الأطفال . اترك مشاكل العمل فى مكان العمل ، ولا تأت بها إلى مائدة العشاء ؛ فلابد أن يكون الحديث هادئاً ، وراقياً ، وفكهاً ، ومُلهماً .

إن الرياضيين يسعون دائماً إلى تجنب الأطعمة المقلية ، والأطعمة الباردة ، والأطعمة الدسمة ، ويتناولون سوائل أثناء الوجبات ، وهذا جزء من برنامجهم الذى يتبعونه للاحتفاظ بلياقتهم قدر المستطاع ، وعلينا أن نسير على نهجهم . لقد أظهرت دراسة حديثة أن الأمريكيين يتناولون كمية من الدهون ضعف ما يجب تناولها ، وأن متوسط العادات الغذائية الشخصية تعتبر خاطئة وبحاجة إلى التغيير .

السير والسباحة من الأمور النافعة للصحة والرشاقة

لقد كان الرئيس " هارى إس . ترومان " مثالاً رائعاً يحتذى به لأنه كان يسير إلى مقر عمله فى البيت الأبيض كل يوم ، وعندما أقول السير فإننى أقصد السير النشط مع تأرجح اليدان والخطوات الطويلة السريعة . وهذا ما ينبغى أن نؤديه لتمرين القلب ، وتسريع حركة الدم ، وشد العضلات ، وحرق الدهون . كذلك فإن السباحة مفيدة مثل السير ، وهى الأفضل لأولئك الذين يعانون مشاكل فى الظهر . علينا أن نحرق السعرات الحرارية إلى جانب الامتناع عن تناولها مرة أخرى لكى نحدث تغيراً . إن نصف ساعة من التمارين النشطة ترفع مستوى الأيض لمدة

خمس عشرة ساعة بعد ذلك تقريباً ، وتؤدى إلى حرق سعرات حرارية طوال الوقت ؛ فالتمارين تأتى بأسرع نتائج فى أى برنامج لتخفيض الوزن .

إن أى تمرين يؤتى ثماره المفيدة عليك إذا لم يكن مُجهداً بالنسبة لسنك وحالتك البدنية . وللحصول على أفضل النتائج ، فعليك بممارسة التمارين الرياضية بانتظام خمس مرات أسبوعياً على الأقل .

أحسن إلى نفسك

كيف تكون استجابتك عندما يمدحك شخص ما ؟ إن معظمنا يحب أن يتلقى المديح من الآخرين ويحب أيضاً أن يمتدحهم ، ولكن الكثير من الناس لا يعرفون كيف يحسنون إلى أنفسهم . فليس صعباً على شخص أن يحط من تقديره لنفسه ، وأن يفكر بطريقة سلبية في ذاته ، وهذا غير مفيد لأى إنسان . عليك أن تقبل شكلك البدنى .

ولكى تتبع أسلوب حياة صحى ، فعليك أن تبدأ بالنظر إلى الجانب المشرق ، وأن تحب نفسك . إنك إنسان فريد ، وليس هناك شخص آخر مثلك على هذا الكوكب ، وهناك أشياء لا يستطيع أحد أداءها سواك . فإذا كنت بحاجة إلى برنامج منتظم لتغيير نظرتك وتقديرك لنفسك ؛ فعليك بالاستيقاظ مبكراً عشر دقائق حتى يمكنك إحداث التغيير . فعندما يشعر الناس بالتجاهل ، أو يكونوا فى أمس الحاجة للاستحسان والعطف ، أو يفتقرون إلى الحب الذين هم بحاجة إليه ، فإنهم غالباً ما يتجهون إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية خاصة الحلوى ، وهذا ما يجب تغييره .

لا تخش أن تقول أشياء حمقاء مثل : " أنا معجب بنفسى هكذا " ، " إننى متقبل لشكل جسمى وقد اعتدت أن أحبه " ، " إننى أشكر الله على ما منحنى إياه من مواهب وقدرات " . وعندما تمر بمرآة ، أو تقف أمام إحداها ، فابتسم وعَبّر عن حبك لنفسك قائلاً : " إننى أمتلك القدرة

على اتخاذ قرارات بشأن مستقبلي " ، واحرص على قول ذلك بصوت عال .

كذلك قد يفكر الناس فى بعض الأحيان فى تناول الطعام بين الوجبات أو الإفراط في تناوله كوسيلة لمكافأة أنفسهم . غير أن هناك طرق أفضل يمكنك بها أن تحسن إلى نفسك بجانب تناول الطعام سوف نذكرها بالتفصيل كأن تقوم باختيار بدائل مثل الذهاب فى نزهة لطيفة ، أو للتسوق ، أو ممارسة إحدى الهوايات .

النظرة الشاملة

إن تأكيدنا على الأخذ بالنظرة الشاملة فى عملية إنقاص الوزن لا يعنى معالجة الأعراض التى تنشأ عن زيادة الوزن ، وإنما يعنى الاهتمام بالإنسان ككل على الطرف الآخر لتلك الأعراض ، وبذلك يعود الوزن إلى طبيعته على وجه العموم .

وأنا لا أحب أن أقحم الدين فى هذا ، ولكن علىّ أن أقول إنه بالنسبة للكثير من الأشخاص قد تكون مشكلة الوزن الزائد لها أساس روحانى . فهناك قوانين روحانية عالمية معينة لابد من الحفاظ عليها لنصل إلى أقصى طاقة كامنة في حياتنا ، مثل أن تحب لجارك ما تحب لنفسك ، وأن تعفو عن أولئك الذين يحقدون عليك . إن الشعور بالذنب ، أو الخزى ، أو التقليل من شأن نفسك ، كلها أمور قد تساهم في زيادة الوزن ؛ لذا علينا أن نتعلم كيف نتخلص من هذه الأشياء وهذا فى حد ذاته موقف روحانى . إن القوانين الروحانية ليست اختيارية ، حيث لابد من اتباعها للحصول على أفضل ما فى الحياة . كلنا لديه دروس ليتعلمها ، والغرض من القوانين الروحانية أن توضح لنا ما هى الطاقات الكامنة القصوى فى حياتنا .

وعلى المستوى الذهنى أو النفسى ، هناك العديد من الأسباب التى تبرر إصابة بعض الناس بالبدانة وزيادة الوزن . فأحد مرضاى يفرط في تناول الطعام لأنه كان يخاف ألا يحصل على الطعام الكافى أبداً .

وآخرون يتناولون وجبات خفيفة عندما يكونون ضجرين أو مكتئبين ، ولكن يبدو أن ذلك يحدث كثيراً . يجب أن نواجه الأمر بإخلاص وأن نعترف لأنفسنا بالسبب وراء إفراطنا في تناول الطعام ، ولقد أعددت في الفصل الرابع قائمة من الأسئلة لتساعدك على أن تكون أكثر وعياً بأسباب وأوقات الإفراط في الطعام .

أما من الناحية البدنية ، فهناك أسباب مختلفة لزيادة الوزن ، من هذه الأسباب عدم التوازن بين الغدد ، والسمات الجينية المورثة ، كذلك قد يسبب مرض السكر زيادة الوزن ، أو قد يكون نتيجة عادات غذائية خاطئة ، كما أن سوء التغذية ، أو سوء الهضم أو التمثيل الغذائى غير المتوازن أمور يمكن أن تؤدى إلى زيادة الوزن . إن الوظيفة التى تتطلب الجلوس كثيراً ، والاكتئاب المزمن ، والتشبه بالوالدين كلها أمور تؤثر أيضاً على الوزن . وأكثر الأسباب شيوعاً لزيادة الوزن هو الاعتياد على الإفراط في تناول الطعام ، والسبب التالى هو عدم ممارسة التمارين الكافية .

إن إنقاص الوزن شيء بسيط ولكنه ليس سهلاً . غير أنك تستطيع أن تجعل أى برنامج لإنقاص الوزن أكثر سهولة فى اتباعه إذا حشدت قوة إرادتك ، وشجاعتك ، وخيالك ، وعزمك ، ورغبتك الصادقة فى تغيير أسلوب حياتك إلى أسلوب يكون مناسباً لك بشكل خاص ، بمعنى أن تنسق بين كل المصادر الروحية والعقلية والجسمانية لتحقيق هدفك فى العثور على أسلوب حياة صحى والحفاظ عليه . قم بتدوين أهداف إنقاص الوزن واعمل على تحقيقها ، وعندما تحقق ذلك ، فسوف يمكنك أن تتغلب على أية مشكلة تواجهها تكون اختياراتك الشخصية وقراراتك هى المفتاح لحلها .

معظم الحيوانات فى بيئتها الطبيعية تكون رشيقة ونحيلة ، ولها عيون براقة ، وجلود لامعة ، وردود أفعال سريعة ، وعضلات قوية ؛ فهى تعيش بالقرب من المملكة النباتية حيث الطعام الطبيعى الوفير . ومعظم الحيوانات تظل رشيقة لأنها تتغذى على الفواكه والخضروات والحبوب والحشائش الطازجة ، وهكذا . فالحيوانات المفترسة تتغذى

على اللحوم النيئة غير المغشوشة بالهرمونات أو المضادات الحيوية ، حيث تأكل لحم الأعضاء أولاً الذى يكون غنياً بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات عالية القيمة . إن الحيوانات فى الطبيعة تأكل أطعمة كاملة ونقية وطبيعية ، وهى أيضاً تؤدى الكثير من التمارين الرياضية أثناء بحثها عن الغذاء .

وعلى النقيض من ذلك ؛ يقوم الإنسان بتجفيف وتعليب وحفظ الفواكه في السكر وإضافة المواد الكيماوية إليها ، ويقوم بتكرير السكر والدقيق وتعبئة الكثير من الأغذية المكررة بحيث تكون غنية بالسعرات الحرارية وقليلة القيمة الغذائية . إن معالجة وتكرير الدقيق الأبيض يزيل كل الردة والألياف ، بالإضافة إلى ما يقرب من ٢٥ إلى ٤٤ نوعاً من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية ، فى حين أن الكثير من الأغذية الجاهزة هذه الأيام تحتوى على كمية من السعرات الحرارية أكثر بكثير مما يحتاجه الجسم . إذا واصلنا تناول الأطعمة الكاملة النقية والطبيعية ؛ فسوف نحصل على قيمة غذائية أعلى وسعرات حرارية أقل .

تتكون كل الأغذية من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية والدهون كما فى اللحوم ، والأسماك ، والدواجن ، ومنتجات الألبان ، والفاكهة ، والخضروات ، والحبوب والبذور ، والمكسرات ، والبقول . إن النظام الغذائى الوارد بالفصل التاسع يتوازن بصفة خاصة مع انتقاء تلك الأطعمة بالنسب التى أوصت بها الأكاديمية الطبية للعلوم ، ولكنه يتطابق تماماً مع مبادئ الطبيعة في أنه كامل ونقى وطبيعى . غير أن عليك أن تضع فى اعتبارك أن الوجبة قد تحتوى على النسب الصحيحة والسعرات الحرارية الصحيحة ، ولكنها قد لا تتناسب مع جسمك وقد تكون ضارة له . فهناك فارق عظيم بين رطل من السكر يحتوى على ١،٧٣٩ سعراً حرارياً ورطل من السبانخ يحتوى على ١١٣ سعراً حرارياً ، على الرغم من حقيقة كونهما من المواد الكربوهيدراتية ؛ فالسبانخ غنية بالقيمة الغذائية بخلاف السكر .

وقد قمت فى الفصل التاسع بعمل جداول لأنواع من الأطعمة متفق عليها كأطعمة وثيقة الشبه قدر الإمكان بالأغذية الطبيعية النقية مع السعرات الحرارية التى تمثلها ؛ مما سيضمن لك أن تظل معافى عندما ينقص وزنك .

إننى أوصيك بزيارة الطبيب قبل أن تسير على أى نظام غذائى لتتأكد من أن المشاكل البدنية ليست المسئولة عن زيادة وزنك . ولقد وجدت أن هناك بعض الاختبارات المعملية المفيدة فى تحديد أى احتياجات غذائية خاصة يجب أن توضع فى الاعتبار أثناء تناولك للغذاء . ومن المفيد للأشخاص ذوى الوزن الزائد أن يقوموا بإجراء اختبار للغدة الدرقية ، كما أوصى بإجراء تحليل دم كامل وتحليل بول ، فهذه الاختبارات تساعد على اكتشاف وجود أى اختلال فى الغدد ، أو احتمال وجود إصابة بفقر الدم أو انخفاض مستوى الأملاح المعدنية ، أو مشاكل بالكلى ، أو أى مشاكل محتملة فى أى مكان بالجسم . فالأنيميا أو فقر الدم ـ على سبيل المثال ـ يمكن أن يجعلا إنقاص الوزن أمراً صعباً للغاية ؛ لذا لابد من الاعتناء بمثل هذه الأمراض قبل البدء فى أى برنامج لإنقاص الوزن . ناقش طبيبك بخصوص أى اختبارات معملية إضافية قد تكون ذات فائدة فى هذا الصدد . ومعظم النقص سيتم العناية به من خلال نظامى الغذائى الصحى المتوازن .

كذلك أقدم لك فى هذا الكتاب المعلومات التى أنت بحاجة إليها لكى تنجح فى إنقاص الوزن والتمتع باللياقة ، وهى أشياء تحتاج إلى معرفتها . إننى أحثك على أن تقرأ ببطء ، وبإمعان ، وبحرص ، فلقد أمضيت خمسين عاماً لكى أكتشف كثيراً من المعلومات وأتحقق منها لأعرضها لك هنا وأنا واثق من أنها ستعود عليك بأعظم النفع .

إن عدم الصبر ـ كما سترى ـ هو أسوأ عدو للنظم الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن ، وقد ثبت أنه فشل ذاتى ينتج عن عدم التناغم الداخلى ، بينما أفضل صديق للرشاقة هو النظرة الإيجابية ، والثقة بالنفس ، وتوقع أفضل النتائج .

التفكير الناجح

إننى أعتقد أن ثقتك فى أنك تفعل الصواب هو كل ما تحتاج إليه لكى تتمكن من إنقاص الوزن الذى تريد أن تنقصه . وجزء مما ستتعلمه فى هذا الكتاب هو كيفية اكتساب طريقة تفكير ناجحة .

من خلال الجزء الأول في هذا الكتاب سوف تكتسب المعرفة ، حتى تكون مستعداً لأن تضع البرنامج الغذائى الذى قد تصل مدته إلى ثلاثين يوماً موضع التنفيذ . وعليك أن تبدأ هذه العملية وأنت واثق من أنها لصالحك ، ومدرك لأنك ستكون قادراً على الوصول إلى الجسم الذى تريده . وسوف نترك البرنامج الغذائى إلى النهاية حتى تكون جاهزاً ومتلهفاً ، ولديك الرغبة فى أن تضعه موضع التنفيذ .

إننى أدرك أن هناك حقائق صعبة فى هذا الكتاب ، ولكننا نريد أن نعرف معاً هذه الأشياء ، ونحن نعرف أنه لا يوجد إنسان كامل ، بل يجب أن تتعلم من هذه الحقائق دون أن تسبب لك الإزعاج أو الارتباك . تعامل مع الحياة خطوة واحدة فى كل مرة .

إن كل إنسان يقدر الهدية التى يكتسبها من خلال الجهد والمثابرة ، وربما تكون أعظم الهدايا قيمة هى تلك التى تمنحها أنت لنفسك وهى أن تكون " شخصاً جديداً " . فالصحة الجيدة والسعادة التى تلازمها سيكون من النادر أن تشعر بهما دون أن تطبق عن قصد ذلك الجهد والانضباط الذاتى .


مجلة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

الفصل الأول

هل أنت بدين إحصائياً ؟

أظهرت إحدى الاستطلاعات الحديثة أن ٥٥٪ من الأمريكيين يُعتبرون من ذوى الوزن الزائد ، وأن ٢٢٪ منهم يدخلون تحت بند البدانة . ويتم تقييم البدانة على أساس ثلاثة عوامل : وصول معامل كتلة الجسم إلى ٣٠ أو أكثر ، ومحيط الخصر ، وعوامل تعرض الشخص لخطر الأمراض والحالات المرضية ذات الصلة بالبدانة . وفى إحدى الدراسات المسحية على التغذية والتى أجريت فى عشر ولايات ، تم تصنيف ٢٥٪ من الرجال البالغين ، و٤٢ ٪ من النساء البالغات كبدناء . ولقد ازدادت البدانة انتشاراً فيما بين ١٩٦٠ إلى ١٩٩٠ بين الأطفال من سن السادسة إلى الحادية عشرة بنسبة ٥٤٪ ، بينما زادت بين المراهقين من سن الثانية عشرة إلى السابعة عشرة بنسبة ٣٩٪ ، كذلك ازداد انتشار البدانة الشديد (معامل كتلة الجسم أكثر من ٣٥ ، أى أكثر من ٢٠ ٪ زيادة عن الوزن الطبيعى بالنسبة لطول الجسم) بنسبة ٩٨٪ بين الأطفال من سن السادسة إلى سن الحادية عشرة ، و٦٤٪ بين المراهقين من سن الثانية عشر إلى السابعة عشرة .

إن هذه الإحصائيات تنذر بالخطر ، خاصة فى مجتمعات الوفرة ، حيث وفرة الطعام ، وقدرة معظم الناس على شراء وتناول كميات كبيرة من الطعام حسب رغبتهم بسهولة . إنها مشكلة خطيرة ، بل مشكلة صحية ضخمة ، وأنا أشعر أننا يجب أن نضع فى اعتبارنا أن البدانة مثلها مثل المرض . فالمرض يبدأ فى صورة عدم تناغم أو اختلال فى الجسم أو فى أسلوب الحياة أو فى كليهما . إن الأمريكيين ـ أو أغلبهم ـ لم يتعلموا كيفية تنظيم ما يتناولونه من طعام أو حتى التفكير فى عاداتهم الغذائية فيما يتعلق بأسلوب الحياة الصحية ، وسوف تجد فيما بعد أن خطتنا فى هذا الكتاب سوف تساعدك على ذلك .

البدانة خطر على الصحة

طبقاً للبيان الذى نشرته المعاهد القومية للصحة ؛ فإن خمسة من عشرة أسباب مؤدية إلى الوفاة فى الولايات المتحدة كانت تتصل بنظام الغذاء : أمراض القلب والسرطان ، والسكتة الدماغية ، وارتفاع ضغط الدم ، والداء السكرى ، وتصلب الشرايين . إن أكثر من نصف سكان الولايات المتحدة مصابون بالبدانة ، لدرجة أن متوسط الأعمار قد انخفض كثيراً . فالبدانة عامل من عوامل التعرض لخطر الإصابة بالكثير من الأمراض مثل أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، والداء السكرى ، وأمراض الحوصلة المرارية ، وداء النقرس ، والتهاب المفاصل ، والاختناق أثناء النوم . وتشير الدلائل المادية إلى أن عدم التوازن الغذائى يساهم بنسبة ٣٠٪ من حالات الوفاة بسبب السرطان فى الولايات المتحدة وذلك على أقل تقدير .

إن أهم الكلمات فى العبارة السابقة هى " عدم التوازن الغذائى " . فليست " كمية " الطعام الذى تتناوله هى التى تحدد ما إذا كنا سنصبح بدناء أم لا ، ولكن " نوعية وتنوع " الطعام هى التى تحدد ذلك ؛ فالأنيميا (فقر الدم) ، واختناق الأوردة ، وقلة كمية اللعاب ، والتسمم الذاتى (سموم ناشئة داخل الجسم) كلها عوامل تساهم فى البدانة .

قائمة اللحم والبطاطس ليست كافية

تشير إحدى الهيئات الزراعية بالولايات المتحدة إلى أن منتجات الألبان ، يليها اللحوم الحمراء ومنتجات القمح تعتلى قمة الأطعمة فى أمريكا . وتشير نتائج البحث التالى إلى أن النمط الغذائى المثير فى الولايات المتحدة هو الذى ساعد على تبرير ارتفاع إحصائيات البدانة والأمراض المزمنة ، ولقد وضعت تعليقاتى بين قوسين بعد كل بند من هذا البحث . ومن بين ما تم التوصل إليه أن :

٧٥٪ يأكلون البطاطس على الأقل مرة كل ثلاثة أيام .
(البطاطس واللحوم مخلوط قديم وسيىء نتناوله كثيراً جداً) .

٦١٪ يأكلون اللحوم الحمراء كل يوم .

٥٨ ٪ يتناولون الخبز كل يوم (يتناول الناس الخبز بكثرة مفرطة ويعصرون الفواكه والخضروات الواجب تناولها) .

٥٥٪ يشربون اللبن كل يوم (يتعايش الأطباء على حساب من يشربون اللبن ويأكلون منتجات القمح بكثرة مفرطة) .

٥١٪ يأكلون الخس مرة كل ثلاثة أيام (لا توجد قيمة غذائية فى خس " الآيس بيرج ") .

٥٠٪ يشربون القهوة مرة كل ثلاثة أيام (القهوة ليست غذاءً طبيعياً ، وهناك آثار جانبية سلبية للكافيين) .

٥٠٪ يشربون مياه غازية مرة كل ثلاثة أيام (هناك آثار جانبية سلبية للكافيين ، والسكارين ، والسكريات التى لا نحتاج إليها ، كما أن السكر غنى بالسعرات الحرارية) .

٤٣٪ يأكلون الدجاج مرة كل ثلاثة أيام (هل هناك اختيارات بروتينية أخرى ؟) .

٣٨٪ يشربون الشاى مرة فى كل ثلاثة أيام (عليك بتناول شاى الأعشاب فقط) .

٣٦٪ يشربون عصير البرتقال مرة كل ثلاثة أيام (لا يوجد تنوع كاف في العصائر) .
٢٨٪ يأكلون الطماطم مرة كل ثلاثة أيام . (جيد)
١٧٪ يأكلون الموز مرة كل ثلاثة أيام . (جيد)
١٦٪ يأكلون التفاح مرة فى كل ثلاثة أيام . (جيد)
١٥٪ يأكلون الفرانكفورتر مرة كل ثلاثة أيام (ملىء بالإضافات الكيماوية) .
١٠٪ يأكلون الكرنب مرة كل ثلاثة أيام . (جيد)
١٠ ٪ يأكلون الهامبورجر مرة كل ثلاثة أيام (ماذا يأكلون معه ؟ شراب الكولا والمقليات الفرنسية !) .
٥ ٪ يأكلون الكرفس مرة كل ثلاثة أيام . (جيد)
٥ ٪ يأكلون الجزر مرة كل ثلاثة أيام . (جيد)

إننا بتركيزنا الزائد على الأطعمة الموضوعة فى تلك القائمة السابقة نستبعد كمية ونوعية الفواكه والخضروات التى يجب أن نتناولها كجزء من طعامنا .

فى إحدى السنوات الأخيرة قال الأمريكيون إنهم أنفقوا أكثر من ٣٠ مليار دولار على جهودهم للسيطرة على الوزن ، أو حتى تخفيضه . فالأطعمة التى تشملها النظم الغذائية وحدها تربح عشرين ملياراً . ولن تأخذنا الدهشة عندما نفكر فى أنه يتم استهلاك ما يقدر بخمسين مليارا من الهامبورجر ، وعشرين ملياراً من الفرانكفورتر كل عام ، بالإضافة إلى حوالى ٦٠٠ علبة مشروبات غازية تزن كل علبة ١٢ أوقية لكل شخص فى المتوسط . والإفطار المكون من الحبوب الذى يطلق عليه إخصائى التغذية " خال من السعرات الحرارية " ، يشتمل على الأصناف التى تحتوى على كمية من السكر مثل الحلوى ، وذلك طبقاً لمركز العلوم لخدمة المجتمع . وفى نشرة بعنوان " الوجبات السريعة والغذاء الأمريكى " أفاد الباحثون بأن الأطعمة التى يحصل عليها الأفراد من مطاعم الوجبات السريعة كانت عالية الأملاح والسعرات الحرارية .

هذا وقد أنفق الأمريكيون ٤٥ ٪ من الميزانية المخصصة للطعام فى المطاعم عام ١٩٩٧ ، وذلك بالمقارنة بـ ٣٩ ٪ عام ١٩٨٠ .

إن الوجبات الخفيفة والوجبات السريعة والجاهزة كلها ذات قيمة غذائية منخفضة ، بل إنها تحتوى على سعرات أكثر من الأطعمة التى يتم إعدادها فى المنزل ، كما أن الأطعمة الطبيعية الكاملة تزيد من احتمال أن يظل الشخص قريباً من الوزن المثالى له . وقد قال الدكتور " روبرت جود " من مركز " سلون كترنج " للسرطان بنيويورك أن الشخص الذى يعيش على نظام غذائى يوفر له ٢٨٠٠ سعر حرارى فى المتوسط يمكنه أن يكون أطول عمراً وأكثر صحة إذا استبعد ثلث السعرات الحرارية ونصف ما يتناوله من الدهون .

أما الدكتور " جورج بريجز " أستاذ التغذية بجامعة " كاليفورنيا " فى " بيركلى " ، فقد أدلى بشهادته أمام لجنة " التغذية والحاجات الإنسانية فى مجلس الشيوخ الأمريكى " بأن تحسين نظم التغذية قد يوفر ثلث ميزانية الدولة الخاصة بالصحة .

ويشير الاستطلاع الذى قامت به الهيئات الزراعية فى الولايات المتحدة تحت عنوان " ماذا نأكل فى أمريكا " إلى أن الدهون تمثل المصدر لحوالى ٣٣ ٪ من السعرات الحرارية التى يتناولها الأمريكيون ، وذلك بالمقارنة بـ ١٥ إلى ٢٥ ٪ من متوسط الغذاء الأفريقى والآسيوى . كذلك زاد مقدار ما يتناوله الفرد من الكربوهيدرات المركبة (الفاكهة الطازجة والخضروات وحبوب القمح الكاملة) بمتوسط ١٣٨ رطلاً لكل فرد عام ١٩٩٧ عن عام ١٩٧٠ ، حيث كانت هذه الموارد هى المصدر الرئيسى للطاقة الغذائية فى الولايات المتحدة فى السنوات السابقة . ويحصل الكثير من الناس على ثلث طاقتهم من الطعام الذى أسميه " عديم القيمة الغذائية " الذى يمدهم بالسعرات ، ولكن دون فيتامينات ولا أملاح معدنية مثل رقائق البطاطس والحبوب الباردة الغنية بالسكر التى يتم تناولها فى الإفطار . والمواد الكربوهيدراتية المكررة ـ وخاصة السكر ـ تعمل على تصفية فيتامين ب من الجسم ، وتضع عبئاً على البنكرياس ، والغدة فوق الكلوية (الكظرية) ، والكبد ، وتزيد من التحلل فى

الأمعاء ، وتعوق حركة الأمعاء ، وتزيد مستوى الكولسترول فى الدم . ومن أكثر المواد الكربوهيدراتية المكررة شيوعاً السكر الأبيض ، والأرز الأبيض ، والدقيق الأبيض ومنتجاتهم .

تأثيرات زيادة الوزن

إن زيادة الوزن تسبب مجموعة من المشكلات البدنية والذهنية . وأحد هذه الأشياء هو أن حَمْل ثقل يتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ أو يزيد من الأرطال طوال اليوم يتطلب المزيد من الطاقة والطعام . إنه شيء يشبه حقيبة الظهر التى لا تستطيع الخلاص منها عندما تريد الراحة ؛ مما يمثل ضغطاً مستمراً على القلب . ولأن الوزن الزائد يحفز على زيادة تناول الطعام ، فإنه يفضى إلى حدوث عملية اختزان الدهون ويأتى بنتيجة عكسية .

فى عام ١٩٧٨ قدم الدكتور " إيه . أنجل " بحثاً تفصيلياً فى " صحيفة الجمعية الطبية الكندية " ناقش فيه التغيرات المختلفة التى تطرأ على الجسم الذى يتصف بالبدانة . فالنسيج الدهنى ـ الذى يتكون من خلايا كبيرة مستديرة تقوم بتخزين الدهون والكولسترول ـ تتزايد كميته وتدعمه أنسجة الكولاجين (مادة بروتينية) وتغذيه كثير من الأوعية الدموية التى تحتاجها بشكل إضافى ؛ ومن ثم ترتفع دهون الدم وبخاصة دهون الترايجليسريد المركبة ، وتسبب السكريات والمشروبات الكحولية زيادة إضافية فى هذه الدهون . أما البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والتى تحمل الكولسترول فى الدم فإنها تزداد ، بينما تقل البروتينات الدهنية عالية الكثافة التى تعمل على تقليل الكولسترول . وتقوم الدهون بتكسير البروتينات الدهنية عالية الكثافة " النافعة " والتى تقضى على الكولسترول بطريقة طبيعية ، ويزداد إنتاج الكبد للكولسترول ، مؤدياً إلى تزايد خطر التعرض لمرض القلب ، فبينما يحتاج كل رطل من الدهون إلى مزيد من الأوعية الدموية ، يتعرض القلب إلى المزيد من الإجهاد والضغط .

إن مثل هذه الحقائق ـ كما أعتقد ـ ليست من وحى الخيال ، ولكننى أريد أن أذكرك بأن هدفك لأن تصبح الشخص الذى تريده هو الهدف الذى يجب أن تضعه نصب عينيك . دع هذه الحقائق لتعمل كأداة تذكير لك بمدى روعة واستحقاق هدفك للعناء والاهتمام ، ومدى الفائدة التى ستجنيها من ورائه .

الجهاز القلبى الوعائى

إن البدانة تجهد القلب ، وتزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، وتزيد من تصلب الشرايين بشكل مفرط . فالترسبات الدهنية فى بطانة جدران الشرايين تقلل من سعة قطر الشريان ، وتعوق تدفق الدم ، ويمكن أن تؤدى إلى نوبة قلبية أو سكته دماغية .

الجهاز الليمفاوى

الجهاز الليمفاوى عبارة عن شبكة من الأوعية تنتشر فى الجسم كله ويحتوى على ستة جالونات من السوائل ، بالمقارنة بجالونين من الدم فى الجهاز الدورى . وعلى عكس الدم ، فإن السائل الليمفاوى ليس لديه قلب ليُضخ إليه خلال جهازه الوعائى ، وبدلاً من ذلك يتم دفعه بواسطة الانقباضات العضلية أثناء مسار النشاط البدنى المعتاد . عندما يزيد وزن الشخص ، فإن النتيجة الحتمية تكون ضعف النشاط البدنى ، مما يعنى انخفاض حركة السائل الليمفاوى . ولأن السائل الليمفاوى يحمل المواد الغذائية إلى الخلايا ويخرج منها النفايات (بين مختلف أنشطته الأخرى) ، فإن النتيجة تكون احتقان وتراكم إفرازات الأغشية المخاطية والنفايات والسموم ؛ مما يهيئ بيئة مناسبة للأمراض . وتناول الصوديوم بإفراط يزيد كمية المياه المحتجزة فى الجهاز الليمفاوى ، مما يعد أحد المضاعفات الأخرى .

الجهاز التنفسى

لقد وجدنا أنه كلما زادت كتلة الجسم ، زادت حاجتنا إلى الأكسجين فى حين أن حجم الرئتين يبقى ثابتاً . ولأن الرئتين لا تستطيعان مواجهة الحاجة المتزايدة إلى الأكسجين ، فإن الخلايا والأنسجة فى الجسم تعمل تحت ظروف نقص الأكسجين ، وتضغط دهون البطن على الرئتين وتحد من آلية التنفس ؛ مما يترتب عليه الحد من الأكسجين الذى تحصل عليه كل الخلايا . إن كل عمليات الأيض فى الجسم تحتاج الأكسجين ، لذلك نجد أن نقص الأكسجين كنتيجة لزيادة الوزن يقلل من مستوى كفاءة وظائف الأعضاء ، وكذلك كفاءة كل غدة وكل نسيج داخل الجسم ، كما قد تسبب البدانة مضاعفات خطيرة فى حالات الربو .

جهاز المعدة والأمعاء

يتجه النسيج الدهنى فى كل أنحاء جسم الأشخاص البدناء إلى جعل الأمعاء مترهلة مما يؤدى إلى تدلى القولون المستعرض ، وحالات الانتفاخ ، والجيوب المعوية ، وتدنى النشاط ، والإمساك فى الكثير من الحالات . كذلك تعد إزاحة المعدة إلى داخل التجويف الصدرى أكثر شيوعاً لدى البدناء . والأمعاء المجهدة والمتدنية النشاط تسمح للمزيد من المواد السامة بالدخول إلى مجرى الدم لتترسب فى الأنسجة الدهنية والأعضاء وأنسجة الجسم الضعيفة بطبيعتها .

الجهاز الهيكلى والمفاصل

تتعرض مفاصل الأشخاص المصابين بالبدانة للتآكل والتفتت ، خاصة فى حالات التهاب المفاصل أو مشاكل العمود الفقرى ، مثل انزلاق وتمزق الغضاريف . إن عدم الارتياح وتهيج المفصل المؤلم يقلل النشاط البدنى

لدى البدناء ، كما يساعد على اكتساب المزيد من الأرطال ، مع زيادة المشاكل الصحية ذات الصلة .

الكبد والحوصلة المرارية

نتيجة لانخفاض النشاط البدنى وقلة نشاط الأمعاء والاحتقان الليمفاوى لدى البدناء ، فإن الكبد يعمل بكل طاقته لمواجهة عملية إزالة السموم من الجسم ؛ مما يقلل من قدرته على أداء وظائفه الكثيرة الأخرى . ولأن الحوصلة المرارية متصلة بالكبد وتستقبل العصارة الصفراء منه ، فإن الخلل الوظيفى للكبد يمكن أن يؤثر على المرارة ، وقد يكون هذا أحد الأسباب التى تفسر سبب الإصابة بأمراض المرارة لدى الأشخاص البدناء . وقد بينت إحدى الدراسات أن ٨٨ ٪ من إجمالى ٢١٥ شخص ممن خضعوا لجراحات استئصال حصوات المرارة كانوا من ذوى الوزن الزائد .

صورة ذاتية لعدم السعادة

يميل الأشخاص ذوى الوزن الزائد إلى النفور من مظهرهم وعدم الرضا عن زيادة ضعف نشاطهم البدنى الذى يصاحب زيادة الوزن . وغالباً ما يكون لدى هؤلاء شعور بالذنب مصاحباً لأنماط التغذية ، وحساسية تجاه تعليقات الآخرين بخصوص الوزن أو المظهر ، وقد يصابون بالاكتئاب أو يقل تقديرهم لذواتهم .

الإفراط فى الطعام ووسائل الإعلام

تساهم وسائل الإعلام بإعلاناتها بشكل كبير فى خلق الشعور بالذنب المرتبط بزيادة الوزن . فالشباب ذوى الوجه الجميل والنساء الرشيقات ذوات الجسم المشوق المتناسق يظهرون مستخدمين أو مروجين للمنتجات

المختلفة ويتظاهرون بقضاء وقت رائع . إن مثل هذه الإعلانات توحى بأنك لابد أن تكون شاباً رشيق القوام حتى تستمتع بوقت سعيد .

على الجانب الأخر ، نجد إعلانات التلفاز والمجلات تعرض الأطعمة تلو الأخرى - قطع الحلوى ، والأغذية الخفيفة بين الوجبات ، والحبوب ، وأنواع الكعك ، والمخبوزات ، والكعك المحلى المقلى فى الدهن ، وشرائح اللحم ، وأنواع الكعك الأخرى ، والأغذية السريعة ، ... إلخ - والتى تبدو مدهشة لدرجة أنها تبدو أفضل من الحقيقة تماماً ؛ لذا فإننا باستمرار نتلقى قذائف من الإعلانات تشجعنا على شراء وتناول الأشياء التى تسبب البدانة ، فى نفس الوقت الذى يُطلب منا أن نبدو شباباً نتمتع بالرشاقة حتى نستمتع بالحياة .

التأثير على عاداتنا الغذائية

أوضحت الدكتورة " بافرلى وينيكوف " فى كتابها " التغذية والسياسة القومية " أن عاداتنا الغذائية تتأثر ليس فقط بنشأتنا ، ولكن أيضاً بما هو متاح فى السوبر ماركت ، ومقصف المدارس ، والمطاعم ، والمطارات ، وأماكن العمل : " إننا نضع ماكينات صناعة الحلوى فى مدارسنا ، ونقدم أغذية عالية الدسم لأطفالنا ، ونضع أكشاك السجائر بالقرب من أماكن العمل . إن أماكن التسوق الأمريكية تتيح الوصول بسهولة إلى المشروبات الحلوة ، والحبوب الغنية بالسكر ، وسكر النبات ، والكعك ، واللحم البقرى الدسم ، ولكنها لا تتيح لنا الوصول بسهولة إلى الأغذية التى من شأنها أن تحسن الصحة الغذائية " . وأضافت الدكتورة " وينيكوف " أن الناس يعتقدون أن الأُطباء يمكنهم علاج مختلف الأمراض التى تنشأ عن العادات الغذائية السيئة حيث قالت : " فى الحقيقة لا يوجد سوى القليل الذى يمكن أن تقوم به العلوم الطبية لإعادة المريض إلى الوظائف الفسيولوجية الطبيعية " . ويمكننا أن نضيف أن حتى بعض المستشفيات بها أكشاك تقدم الحلوى والسجائر .

أسباب أخرى لزيادة الوزن

قد تستحث الأُطر الثقافية الناس ليكونوا بدناء بطرق متعددة . ففى بعض الدول أو المناطق ، تُعتبر زيادة الوزن دليلاً على الثراء أو المركز الاجتماعى المرموق ، وفى مناطق أخرى قد يكون نمط الحياة بطيئاً وميسوراً ، فيتيح الفرصة للمزيد من الطعام للتحول إلى دهون . وبعض التقاليد تُبقى النساء مقيمات نسبياً فى بيوت الآباء أو الأزواج أو الأقارب ولا يخرجن إلا نادراً ؛ مما يشجع على زيادة الوزن بسبب قلة النشاط والملل . وفى بعض أقطار الشرق الأوسط تعتبر النساء البدينات أكثر جمالاً ، أما مصارعو اليابان فإنهم يتعمدون أن يصبحوا بدناء بقدر الإمكان ؛ ذلك لأن كلاً من الوزن والقوة يعتبر ان عوامل مهمة فى هذه الرياضة .

إن المناخ ، وارتفاع المكان عن سطح البحر ، وتضاريس المكان كلها عوامل تؤثر على الوزن أيضاً . فهناك أشخاص يزيد وزنهم بسرعة فى المناخ الاستوائى الرطب ، ولكنهم يفقدونه فى الجو الجاف المعتدل . وهناك أشخاص يزداد وزنهم عند مستوى البحر ولكنهم يفقدونه فوق الجبال ، والجو الحار يساعد البعض على الاحتفاظ برشاقته ، بينما يساعد الجو البارد آخرين على ذلك .

كذلك تؤثر العوامل الوراثية على الوزن . وأنا لا أحب أن أقارن الناس بالخيول ، ولكن من المفيد أن ندرك أن بعض الناس يكونون بنياناً ضخماً مثل الخيول التى تجر العربات ، بينما هناك آخرون أكثر انسيابية مثل خيل السباق . وهناك وزن مناسب لكل نوع ، ولكنه كثيراً ما يكون مختلفاً ، حتى ولو كان الطول واحداً . فالانحناءات الجيدة بطبيعتها تبدو جميلة سواء كان الإطار صغيراً أو ضخماً .

عندما نمعن النظر والفكر ، سنجد أنه لا يوجد الشخص الذى يعتبر مثالاً معتدلاً ، فنحن جميعاً متفردون ، ولكن هناك وزناً طبيعياً " معتاداً " لكل منا .

احتباس الماء فى الجسم والبدانة

يقال إن هناك بعض الأشخاص يمكنهم النظر إلى كوب ماء فيزيد وزنهم نصف رطل فوراً ، وهذه مبالغة بالطبع ، ولكن هناك عدداً لا بأس به من الناس يميلون إلى احتجاز الماء فى أنسجتهم ؛ مما يمثل مشكلة بالنسبة لهم . ويضيف الدكتور " فى . جى . روسين " قائلاً إن مثل هؤلاء الناس ينقسمون إلى أنواع ميالة إلى الماء وأنواع ليمفاوية .

ويألف العديد من النساء نزعتهم إلى انتفاخ الأمعاء الذى يأتى عادة قبل الحيض كل شهر ، وفى مثل هذه الحالات فإن تغيرات هرمونات الغدد الصماء هو الذى يسبب احتجاز الماء . وقد وجدنا أيضاً أن عدم التوازن فى هرمونات الغدد الصماء يمكن أن يكون مشكلة مستمرة عند بعض السيدات اللاتى يحتجزن ماءً زائداً فى الجسم بغض النظر عن الدورة الشهرية .

وثمة سبب آخر لاحتباس الماء هو عدم التوازن بين نسبة الصوديوم والبوتاسيوم فى الجسم . فتناول كميات متزايدة من ملح الطعام يمكن أن يسبب عدم التوازن هذا ، والحل ببساطة هو الإقلال من تناول ملح الطعام ونزيد من تناول كميات أكثر من الطعام الغنى بالبوتاسيوم .

وتعتمد أساليب إنقاص الوزن التى تبشر بنتائج سريعة على فقدان الماء من الجسم ، ولكنها لا تحرق ما يكفى من الدهون ليكون لها فائدة ، وهى لذلك غير مجدية .

ويتناول ما يقدر بحوالى ٢٥ مليون أمريكى أقراصاً مدرة للبول للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم . ومدرات البول تعمل عن طريق إخراج المزيد من الماء ، وقد اكتشف بعض هؤلاء أن بإمكانهم أن يفقدوا من ستة إلى ثمانية أرطال من أوزانهم فى يومين ، وهذا أمر فى غاية الخطورة . فالبوتاسيوم الذى يعتبر ضرورياً جداً للجسم يتم إخراجه أيضاً في هذه العملية ، وقد اضطر بعض المرضى الذين استنفذت أجسامهم ما بها من البوتاسيوم لعمل غسيل كلوى بسبب تلف الكليتين . والبوتاسيوم تحتاج إليه العضلات وخاصة عضلة القلب ، وعليه فإن فقدان هذا العنصر يمكن أن يؤدى إلى

ضعف العضلات ، وفى النهاية إلى تلف فى القلب . إن الاستخدام المفرط لمدرات البول يمكن أن يسبب الوفاة .

وهناك وسائل أكثر أماناً للتخلص من الماء الزائد . فالإقلال من تناول ملح الطعام ـ كما سبق أن ذكرنا ـ يمكن أن يساعد فى ذلك كثيراً ، كما أن مدرات البول من الأعشاب تعد أكثر أماناً من الأقراص المدرة للبول . وفيتامين ب ٦ يمكن أن يستخدم بكمية تصل إلى جرام واحد يومياً بأمان نسبى ، فبعض من تناولوا عدة جرامات من فيتامين ب ٦ يومياً عانوا من مشاكل في أعصاب الرسغ . ومن الممكن تناول جرعة زائدة مع بعض الفيتامينات ؛ لذا يجب تحديد مستوى أقصى كمية آمنة لتجنب المشاكل والأخطار .

النظم الغذائية المبتدعة ليست هى الحل

يقوم ملايين من الأمريكيين كل عام بطقوس تجويع أبدانهم حتى يصلوا إلى الوزن المثالى ، ولكنهم ما يلبثون أن يستعيدوا ما فقدوه من أوزانهم مرة أخرى فى أشهر قليلة . فهم يتناولون أقراصاً غذائية خاصة ، وكثير من الأغذية المطحونة ، ويأكلون فواكه معينة ، ويبتعدون عن الأغذية التى تسبب البدانة لفترة قصيرة ، ثم يعودون إلى عاداتهم الحياتية القديمة مرة أخرى بمجرد انخفاض أوزانهم . لقد أخبرنا الصحفى " رالف مويد " أنه قد فقد ٤٨٥ رطل من وزنه منذ عام ١٩٧٧ عندما كان يجرب العديد من النظم الغذائية ، ويذهب كثيراً لزيارة " مزارع الدهون " كما كان يطلق عليها ، ثم استعاد وزنه كله مرة أخرى بعد ذلك . والكثير من الناس يشبهون عملية اكتساب وفقد الوزن مرات ومرات بلعبة اليويو .

فى عام ١٩٩٨ قام حوالى ١٨١ مليون أمريكى باتباع نظام غذائى لإنقاص الوزن . وقد أفاد الدكتور " دين أورنيش " فى تقرير له أن ٦٦ ٪ ممن اتبعوا نظماً غذائية استعادوا أوزانهم السابقة خلال عام ، بينما استعاد ٩٧ ٪ منهم هذا الوزن فى خلال خمس سنوات . وقد سمع

معظمنا عن حمية الجريب فروت ، ثم ظهرت حمية اللحم المشوى والطماطم ، وحمية النباتيين وأخيراً حمية حساء الكرنب . وفى السبعينيات توفى سبعة عشر شخصاً عندما حاولوا أن يعيشوا على نظام غذائى مكون من شراب واحد فقط من المشروبات الشائعة لإنقاص الوزن . وهناك على الأقل تسعة وعشرين نظاماً غذائياً تقوم على المساحيق التى تخلط مع سوائل متاحة فى الأسواق كبدائل للوجبات ، وقد جرب هذا النظام ما يقدر بحوالى تسعة ملايين أمريكى .

ويكمن خطر هذه النظم الغذائية فى أن الكثير منها يوفر من ٣٣٠ إلى ٥٠٠ سعر حرارى فقط يومياً ، وبذلك تكون هذه النظم قائمة على التجويع أو الصيام . إن اتباع مثل هذه النظم قد يؤدى إلى هزال فى العضلات ، وفقد الماء ، وعدم التوازن الغذائى ، واختلال الغدد الصماء ، وإعياء ومشاكل أخرى خطيرة . لذا فلا يجب اتباع أى نظام غذائى يوفر أقل من ١٠٠٠ سعر حرارى للنساء أو يوفر أقل من ١٥٠٠ سعر حرارى للرجال ، بدون إشراف الطبيب أو تحت رعايته .

وقد وجدنا أن الشخص العادى ببساطة ليس لديه معلومات كافية عن الغذاء والتغذية ووظائف أعضاء الجسم للقيام باتباع برنامج آمن وسريع أو برنامج صارم منخفض السعرات الحرارية من أجل إنقاص الوزن . إن فقدان الوزن بسرعة كبيرة قد يدمر الأعضاء والغدد ، ودائماً ما يخلق تأثيراً مضاداً . وطبقاً لما قاله الدكتور " جورج بلاكبيرن " من كلية الطب جامعة " هارفارد " ، فإن أكثر من ٩٥ ٪ من أولئك الذين فقدوا أوزانهم بسرعة عن طريق نظم غذائية لتخفيض الوزن عادوا إلى زيادة الوزن مرة أخرى فى خلال عام .

إذا كانت النظم الغذائية المبتدعة ، والمساحيق الغذائية ، وأقراص التخسيس هى الحل لمشكلة البدانة ، لأمكن حلها منذ زمن بعيد . إننا بحاجة لأن ندرك أنه ليس البرنامج الغذائى الذى ينقص أو يزيد الوزن هو ما يهمنا ، وإنما الشخص . فمن المهم أن نهتم ونعتنى بالشخص فى نهاية المطاف لتحقيق نتائج دائمة وباقية .

إن طقوس النظم الغذائية الدورية المتكررة الهادفة إلى التغلب على مشكلة تكرار استعادة الوزن ، ما هى إلا عَرَض لمشكلة أساسية أشد خطورة قابعة تحت السطح . ولا أعتقد أن المشكلة واحدة بالنسبة لكل شخص ؛ فنحن جميعاً أشخاص متفردون ومختلفون فى طرق تفكيرنا ، ومشاعرنا ، وطريقة استجابة أجسامنا للغذاء ، ومختلفون أيضاً فى طريقة التعامل مع الضغوط وخبرات الحياة ، كما أننا لا نملك نفس حجم القوة بالنسبة للقدرة الوظيفية لأعضائنا . وهناك حل للوزن الزائد غير المرغوب فيه يمكن الوصول إليه فقط بالبحث عن الطريقة المناسبة للحياة والالتزام بها .

الطبيعة توضح لنا السبيل

لقد عملت على مدار ستين عاماً مع المرضى مستخدماً الطرق الطبيعية للعمل على استعادتهم لصحتهم . وقد قضيت الكثير من هذه السنوات فى المصحات ، حيث عشت وعملت مع مرضاى يومياً وأسبوعياً محاولاً مساعدتهم للعثور على حل دائم لأمراضهم وعللهم . وقد اكتشفت أن الطبيعة تقدم العلاج ، ولكنها أحياناً ما تكون أيضاً بحاجة إلى المساعدة .

إن الأمراض المزمنة تتراكم فى الجسم فى معظم الحالات بسبب النظم الغذائية والعادات الحياتية الخاطئة التى تتبع على مدار عدة سنوات ، وبهذا يمكن تصنيف البدانة على أنها مرض مزمن ؛ فالدهون تتراكم ببطء ـ تماماً مثل الكثير من الأمراض المزمنة ـ عندما يخرج التمثيل الغذائى عن نطاق التوازن . وأفضل وسيلة للعناية بمشكلة البدانة هى أن نتفحص الطبيعة بحثاً عن الحل ، تماماً كما نفعل للعناية بالمشاكل الصحية الأخرى .

إن المشكلة مع الحضارة الحديثة ومستوى المعيشة المرتفع أن الإنسان يبتعد عن دائرة المعارف العظيمة للطبيعة ، ويضع أسلوب حياته على أساس ما تقدمه له التكنولوجيا الحديثة . وهناك كثيرون يتبنون فلسفة

ذاتية متساهلة ، ويخوضون طريق الحياة السريع ، ويواصلون تناول الطعام والشراب ، والعمل ، والتدخين ، والقلق حتى يمرضوا . وطريق العودة إلى حالة صحية دائمة يكمن فى السير الطريق المعاكس للعملية التى تم بها اكتساب المرض ، لا باستخدام بعض أنواع العلاج المؤقت للأعراض ، فعلاج الأعراض لا يزيل السبب .

العملية العكسية

إن أول خطوة فى الطريق المعاكس هى أن تتوقف عن فعل هذه الأشياء التى تساهم فى إيجاد المشكلة أو المرض . والخطوة الثانية تشمل تطهير الجسم من الرواسب والنفايات السامة التى ساهمت فى وجود المشكلة . ويتم التطهير عن طريق اتباع نظام غذائي جيد ، والصيام بطريقة مناسبة تحت إشراف طبى ، وأساليب معالجة الأمعاء ، وممارسة التمارين الرياضية أو العمل البدنى الشاق ، وتناول بعض الأعشاب المنتقاة أو بعض المكملات الأخرى مع تقليل ضغوط مشاكل الحياة . وعندما يتم تطهير أنسجة الجسم بقدر كاف ، تكون الخطوة التالية أن تتبع نظاماً غذائياً يقوم على أساس تناول الأطعمة الطبيعية النقية الكاملة . فلا يمكن أن تستعيد الأنسجة شبابها ، أو بنيانها سوى بالمواد المغذية المستمدة من الأطعمة ، وسوف يساعد برنامجى الغذائى ثلاثين يوماً على تطهير الجسم بالإضافة إلى إنقاص الوزن . إن تقليل كمية الأنسجة الدهنية فى الجسم يعد طريقة عكسية لها العديد من الفوائد الجانبية .

لم يكن لدى الإنسان الأول فتاحات للعلب أو وعاء للقلى ، ولم يكن يتم إغراؤه عن طريق مئات الإعلانات فى التلفاز لكى يتناول أطعمة سكرية ، أو مالحة ، أو مقلية فى الدهون وخالية من أغلب القيمة الغذائية ، ولم يكن أيضاً يملأ أحشاءه بالأطعمة المعالجة الخالية من الألياف ، ولم يكن يذهب إلى مطاعم الوجبات السريعة مرتين أسبوعياً . لقد كان طعامه طبيعياً نقياً كاملاً ، ولم يكن لديه أمراض ولا دهون

زائدة . فلولا أننا ابتعدنا كثيراً عن مبادئ التغذية التى كانت موجودة فى تلك العصور القديمة ، لما وجدت بدعة النظم الغذائية .

إن معظم الأنظمة الغذائية الحديثة هدفها التخلص من الأعراض ـ أى الدهون ـ غير أن البرنامج الغذائي الذى أنادى به مختلف . فوسيلتى هى مساعدتك على فهم سبب زيادة وزنك ، ثم مساعدتك لاكتشاف نظام غذائى أفضل وأكثر دقة وطبيعية ، مع أسلوب حياة يحقق لك أماناً كافياً ورضا ، بحيث يمكنك أن تهجر النظم الغذائية وتحيا حياة صحية بطريقة بسيطة .

وعند عثورنا على الطريق الأمثل فى الحياة ، تزداد قوة إرادتنا وتصل إلى المستوى الذى يجعلنا نسيطر على ما نأكله ، وما نفكر فيه ، وما نشعر به ونؤديه بأنفسنا ، وعندما تتحسن حياتنا ، تزداد قوة إرادتنا تبعاً لذلك . إننا بحاجة إلى قوة الإرادة ، وبحاجة لأن ندرك أننا نقوم بأداء الشيء الصحيح ، حيث يقول علماء النفس إن قوة إرادتنا له علاقة بتناغم العضلات . وقد صممت برنامجى للبالغين الذين يرغبون فى استخدام قوة إرادتهم للقيام بالشيء الصحيح فى حياتهم .

إن الوصول إلى الوزن المناسب لك والمحافظة عليه يعتمدان على استعدادك للتعرف على جوانب أسلوب حياتك التى تتسبب فى زيادة الوزن حتى يمكنك أن تتخلى عنها . إن الصحة السليمة هى البوابة التى نغيرها لنكتشف أفضل ما في الحياة .

إنني أعتقد أن هناك وزناً طبيعياً لكل جسم . قد لا يكون هذا الوزن متناسقاً تماماً مع ما تحويه الجداول الإحصائية من أوزان يجب أن نكون عليها ، ولكنه سيكون الوزن المناسب الذى يكون عليه كل فرد خال من الأمراض ويشعر أنه فى أحسن حالاته .


مـجـلـة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثانى

لماذا يزداد وزنك

هناك كثير من الأسباب النفسية والبدنية التى تفسر زيادة الشحوم عند بعض الناس . غير أننا كثيراً ما نجد أن الخبراء يحاولون فصل الناحية الذهنية عن الناحية البدنية ، فيقدموا لنا نوعين منفصلين من التفسيرات لمشكلات مثل البدانة ؛ مما قد يؤدى بنا إلى الفهم الخاطىء . فكل شيء يؤثر على الجسم أو يحدث بداخله يؤثر على العقل ، كما أن الأفكار أو الانفعالات ، أو الإدراك ، أو طريقة التفكير ، أو المعتقدات كلها تؤثر على الجسم .

إن الأمراض يمكن أن تؤدى إلى البدانة ، كما أن البدانة يمكن أن تسبب المرض . وقد أظهرت الدراسات أن معدل الوفيات بسبب الداء السكرى لدى الرجال فوق سن الخامسة والأربعين قد ازداد عشر مرات لدى هؤلاء الذين تزيد أوزانهم عن الوزن المثالى لهم بنسبة ٢٦٪ إذا قورنوا بالرجال ذوى الوزن العادى . وقد ارتبطت البدانة بالداء السكرى ؛ حيث إنهما معاً يكونان السبب والنتيجة ، على الرغم من أن السبب المباشر هو خلل في وظيفة البنكرياس . فعندما يكون جلوكوز الدم غير

طبيعى ، فإن اشتهاء الطعام يكون غير طبيعى والعكس صحيح . ولا يعرف العلماء على وجه اليقين السبب الحقيقى للداء السكرى .

كذلك قد تساهم الأنيميا ، ومشاكل الغدد الصماء ، والاحتقان الوريدى ، والاحتقان الليمفاوى ، والإفراز اللعابى غير الملائم في البدانة . والأطفال الذين يفرطون في تناول الطعام وهم صغار قد تتكون لديهم خلايا دهنية أكثر من الآخرين ؛ مما قد يسبب مشاكل تتعلق بالسيطرة على الوزن تدوم مدى الحياة .

والإفراط في تناول الطعام له العديد من العوامل النفسية التى تشمل تصور الشخص عن ذاته ، والانفعالات ، والملل ، والاستجابة للضغوط ، ونوع الشخصية . إن النواحى النفسية والبدنية للبدانة لا توجد منفصلة أو مستقلة كل منها عن الآخر ؛ لذا سنقوم بفحصهما معاً .

ما الذى يحدد كيفية شعورنا تجاه أوزاننا ؟

طبقاً لرأى " سوزان سى . وولى " - المدير المساعد لعيادة الاضطرابات الغذائية التابعة للمركز الطبى لجامعة " سينسيناتى " - فإن هاجس النحافة السائد حالياً يسبب مشاكل خطيرة للنساء في هذه الأيام . تشعر " سوزان " أن الجيل الحالى من السيدات الشابات هن اللاتى نشأن وهن يشاهدن أمهاتهن اللاتى كن يراقبن أوزانهن ويشعرون باليأس من رؤية أفخاذهن . ففى إحدى الدراسات المسحية ، وجد أن ١٣٪ فقط من السيدات المشاركات فى الدراسة يعتقدن أن أمهاتهن كن يعجبن بأجسادهن ، كما كانت أغلب الأمهات ينتقدن بناتهن لأنهن غير راضيات عن شكل أجسادهن .

لقد قمت بعلاج خمس حالات مصابة بفقدان الشهية فى السنوات الماضية ، وصدقونى إن الكثير من النساء مرّ بهن أوقات فى غاية الصعوبة وهن يضعن نظم الغذاء وأسلوب الحياة فى المنظور الصحيح . وقد قمت بتعليم مرضاى أن تناول الطعام بطريقة صحيحة لابد من اعتباره وسيلة لإطلاق أجمل ما في الحياة كى يتدفق من خلالنا .

إن الرجال فى بعض دول الشرق الأوسط اليوم ، وخاصة في تركيا يعتبرون السيدات البدينات أكثر جاذبية ، ومنذ عدة سنوات صور فيلم " موندو كان " ملكاً أفريقياً عشائرياً له عدد كبير من الزوجات وكلهن بدينات بشكل ملحوظ . والزوجات البدينات لم يعتبرن جميلات فقط فى الثقافة الإفريقية ، بل كن أيضاً رمزاً للمنزلة الرفيعة . فمن أجل الحفاظ على زوجة في حالة تغذية جيدة ، كان لابد من إنفاق مقدار كبير من الثروة .

أما الأنثى التى تعتبر مثالاً للرشاقة هذه الأيام فى الولايات المتحدة ؛ فهى على العكس تماماً من ذلك ، ومن المستحيل تقريباً تحقيق ذلك فى بيت متوسط الحال أو وظيفة قليلة الشأن . أما عارضات الأزياء والممثلات اللاتى نشاهدهن فى الأفلام وعلى صفحات المجلات وعلى شاشات التلفاز ؛ فهن يتقاضين أجوراً مرتفعة للغاية (آلاف الدولارات أسبوعياً) بالمقارنة بالسيدات العاديات ؛ لأن هذه النحافة تقريباً جزء من وظيفتهن حتى يكنَّ لائقات للتمثيل أو لعرض الأزياء . ويقال إن المرأة فى حجمها الطبيعى المثالى تبدو ممتلئة على شاشة التلفاز ، ويمكن لكل امرأة فى هذه الدولة أن تظل رشيقة إذا تقاضت آلاف الدولارات كل أسبوع أو نحو ذلك مقابل معاناتها . ولقد كان بعض الرجال ـ منذ جيلين فقط ـ يفضلون النساء الممتلئات أو البدينات ، وهذا شيء يستدعى التوقف وإمعان الفكر .

لقد وجدنا أن المشكلات الأساسية لهؤلاء المصابات بفقدان الشهية العصبى والشره المرضى متركزة في نطاق الحفاظ على الرشاقة ، والخوف من أن يصبحن بدينات ، وإدمان اتباع نظم غذائية لإنقاص الوزن . وقد صرحٍ الدكتور " جون كيلبورن " ، وهو محاضر وخبير فى الإعلان قائلاً : " إن الإعلانات قوة ثقافية قوية ، ومن الصعب عدم التأثر بسيل الإعلانات المستمر " ، ثم أشار إلى أن الإعلانات تتجه إلى غرس شعور بالذنب لدى النساء تجاه كونهن بدينات . فى الحقيقة إن الأغذية ومنتجات إنقاص الوزن التى يتم الترويج لها تجعل النساء يشعرن بعدم الأمان بخصوص أجسامهن ؛ لأنهن يرين النساء النحيفات فقط فى كل

الإعلانات . وكقاعدة فإن هذا نوع من المناورات النفسية ولا يجب أن ننخدع بها .

ونفس الضغط تمارسه وسائل الإعلام على الرجال ، ولكن ليس بنفس الدرجة من النجاح ؛ ربما لأن الرجال ليسوا بنفس درجة الحساسية للاتجاهات العاطفية الخفية التى تستخدمها الإعلانات مثل النساء .

لا ريب أن بالمجتمع أخطاء جمّة ؛ حيث إن النساء والرجال يتم التأثير عليهم ليشعروا بالذنب وعدم الارتياح بشأن أجسادهم . وهناك شيء ما غير صحيح إطلاقاً عندما يستخدم ٢٠ ٪ من كل المراهقين عملية التقيؤ للتحكم فى أوزانهم كما جاء على لسان " سوزان وولى " من جامعة " سينسيناتى " . وعندما نجد ملايين النساء يستخدمن برامج إنقاص الوزن السريع إلى درجة تفجير الوسائل الدفاعية الطبيعية في الجسم ، ثم بعد ذلك يظهرن الدافع الإلزامى لازدراد الطعام ، فنحن إذن بحاجة لأن ندرك أننا نرتكب خطأ .

جاءت سيدة شابة فى العشرينات من عمرها تزن ٨٦ رطلاً إلى مكتبى بالمصحة تشكو من فقدان الشهية . وقد اكتشفت أن غذاء هذه السيدة ظل متأثراً لسبع سنوات بالحالة النفسية ، فقد كانت تتجنب أطعمة معينة وتختار أنواعاً أخرى ، وتجرب أنواعاً مختلفة من النظم الغذائية حتى أصبح جهازها غير متوازن ، لدرجة أنها أصبحت أقل من الوزن المعتاد بدرجة خطيرة . وقد وضعناها على أسلوب معيشى متناسق فى المصحة ، وخلال عدة أسابيع وصل وزنها إلى ١١٦ رطلاً . لقد اتبعت هذه السيدة نظامى الغذائى الصحى الأساسى المتناسق ، فاستبدلت السمك والدجاج ولحم الحملان بالبروتينات النباتية مع السماح بتناول اللحوم الحمراء من حين لآخر . وعندما سألتها عن الأشياء التى ساهمت فى التغلب على حالتها ، قالت : " لقد قمت بالكثير نحو تغيير موقفى تجاه الغذاء أكثر من أى شيء آخر " ، إن استشارة الإخصائيين ضرورة للتغلب على فقدان الشهية أو مشاكل الشره المرضى .

إن العادات الغذائية الخاطئة لها عظيم الأثر على الجهاز العصبى ، وعلى الغدد أو على كليهما معاً ، كما أن العقل يمكن أن يتأثر بها بدرجة

كبيرة . فالنظم الغذائية التى تعتمد على التجويع تدمر الأعصاب ، وتجبر الغدد والجسم على التكيف على معدل أيضى منخفض . وبذلك يتمكن الإرهاق والاكتئاب من الجميع بسهولة ، إلى جانب حالات الهياج والتغيرات المزاجية المفاجئة ، ثم تتداخل المشاكل النفسية مع المشاكل البدنية . إن الحل بالنسبة لهذه المشكلات لا يمكن إدراكه إلى أن نكتشف أن الطبيعة لديها شيء مهم جداً تعلمنا إياه . إننا بحاجة إلى الابتعاد عن التطرف والمغالاة ، والاتجاه إلى الطبيعة للعثور على أسلوب الحياة الصحيح .

وعندما نتناول الطعام بطريقة صحيحة ، ونحصل على الراحة الكافية ، والهواء النقى ، وأشعة الشمس ... إلخ ، فسوف تتكيف ، أجسادنا مع الوزن الذى يتوافق مع الحالة الطبيعية لأعلى مستويات السعادة والصحة . حينئذ يمكنك أن تشعر بأنك فى حالة طيبة ، وتستمتع بجسدك ، وستشعر بأحسن حالة صحية يمكن أن تكون عليها . ولكن يجب أولاً أن تكون لديك الإرادة للعمل على تحقيق ذلك .

الوراثة ونقاط الضعف الوراثية

بعض الناس تزداد أوزانهم بطريقة أسهل من غيرهم ، وأنا أعتقد أن ذلك قد يرجع إلى أمر وراثى . فمن المعروف لكثير من الأطباء أن بعض الناس يولدون برئتين ضعيفتين ، وكليتين ضعيفتين ، وعيوب فى الكبد وهكذا ... إننى أطلق على مثل تلك الأعضاء والأنسجة التى لا تؤدى وظيفتها بطريقة طبيعية " نقاط الضعف الوراثية " وكل منا لديه على الأقل بعض منها ، وآخرون لديهم الكثير .

عندما نولد ، فإن ثلث ما نرثه يكون من الأب ، والثلث الآخر من الأم أما الثلث الباقى فهو ما بقى لنا ، ولكن يمكن أن يكون لدينا جسم طبيعى حتى لو كنا قد ورثنا الضعف الذى ورثناه من الأب أو الأم ، أو من أصول بعيدة فى شجرة العائلة . وقد نكون قد ورثنا الاستعداد لاكتساب زيادة الوزن ، أو نصبح من ذوى الوزن الزائد بسبب العادات

الغذائية السيئة والتى تمارسها العائلة بصورة تقليدية . وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال البدناء من المحتمل أن تزداد بدانتهم عند البلوغ بمقدار ثلاثة أضعاف . غير أن ذلك لا ينفى أن لنا السيادة على أجسامنا ويمكننا تعويض معظم الضعف الذى ورثناه .

إن الاستعداد الوراثى القوى لزيادة الوزن - فى رأيى - يمكن أن يصيب من خمسة إلى ثمانية أجيال إلى أن نتمكن من التغلب عليه باتباع أسلوب حياة صحيح ، وطرق غذائية صحيحة فى كل جيل .

إننا بحاجة إلى إدراك عواقب الإصابة بضعف وراثى ؛ فالشخص الذى يعانى من ضعف البنكرياس لا يتحمل السكر بالطريقة التى يتحملها الآخرون . والشخص ذو الأمعاء قليلة النشاط لا يستطيع أن يتعامل مع منتجات الدقيق الأبيض ، أو الأغذية عديمة الألياف بالطريقة التى يستطيعها الآخرون ؛ وبعبارة أخرى : علينا أن نولى عناية خاصة لضعفنا الوراثى للحفاظ على الأعضاء الضعيفة والأنسجة من الانهيار فتصبح أكثر عرضة للمرض ، أو تؤثر على وزننا .

والاستعداد لزيادة الوزن بسهولة قد يكون بسبب مجموعة من الحالات الوراثية . ولأن هناك الكثير من الغدد والأعصاب والأعضاء التى تشارك فى الشهية والهضم والتمثيل الغذائى والاستفادة من المواد الغذائية ، فإن الضعف الوراثى فى واحدة أو أكثر من هؤلاء يمكن أن يجعل إنتاج الأنسجة الدهنية مشكلة محتملة . غير أننا فى معظم الحالات - كما سبق أن أشرت - يمكننا أن نعوض الضعف الوراثى بتناول الطعام المناسب ، ومزاولة التمارين الرياضية بصورة صحيحة ، واتباع التفكير العقلى السليم .

ومن بين الغدد والأعضاء التى تشارك فى عملية التمثيل الغذائى للدهون : المهاد التحتى (الهيبوثلاموس) ، الغدة النخامية ، والغدة الدرقية ، والبنكرياس ، والغدة الكظرية ، والغدد التناسلية ، والكبد والحوصلة المرارية ، والأمعاء الدقيقة ؛ فإذا وُجد ضعف وراثى فى أى من هذه الغدد أو الأعضاء ؛ فقد تنشأ لدينا مشكلات فى السيطرة على الوزن .

هناك بعض الناس يقومون بتمثيل غذائهم بطريقة أسرع ، والبعض الآخر يهضم الطعام بطريقة أكثر كفاءة ، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى وفرة العصارات الهاضمة ، كما أن بعض الناس لديهم اتجاهات أفضل تجاه الغذاء والصحة وتجاه أنفسهم .

والعيوب الوراثية عندما تصيب بعض الغدد مسببة نقصاً فى إنزيمات معينة ، يمكن أيضاً أن تؤثر على التمثيل الغذائى للدهون .

كيف تؤثر الغدد على زيادة الوزن

لعل من أحد الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للنظم الغذائية منخفضة السعرات الحرارية ـ أقل من ١٠٠٠ سعر يومياً ـ " استجابة العقل للجوع " . فعندما يتم إنقاص الوزن بطريقة سريعة جداً ، فإن الغدة الدرقية تبطىء من عملها حتى تتكيف عملية التمثيل الغذائى مع تناول كمية أقل من الطعام ؛ لذا يتم حرق سعرات دهنية أقل . فى نفس الوقت يقوم مركز الشهية فى منطقة وسط الدماغ (الهيبوثلاموس) بتشغيل " مفتاح الجوع " ، وعندما يتم استعادة العادات الغذائية الطبيعية فيما بعد فإن نسبة أعلى من الغذاء تتحول إلى دهون ؛ لأن احتياجات الجسم للطاقة أصبحت أقل ، ويظل " مفتاح الجوع " يعمل حتى يتم استرجاع كل الوزن المفقود ثانية . فهذه النظم الغذائية تأتى بعكس المطلوب بسبب الطريقة التى يعمل بها المخ .

والغدة النخامية هى الغدة الرئيسية بالنسبة للغدد الصماء ، وقد وجد الأطباء أن أورام الغدة النخامية والأنواع الأخرى من اضطرابات وظيفة الغدة النخامية يمكن أن تسهم فى البدانة . والغدة النخامية متصلة بالهيبوثلاموس (حيث يكمن مركز الشهية) بواسطة أعصاب وأوعية دموية . والهرمونات العصبية التى تفرز بواسطة الهيبوثلاموس تؤثر على إفرازات الغدة النخامية ، والتى تؤثر بدورها على الغدد المختلفة الأخرى . ضع فى اعتبارك أيضاً أن مركز الشهية مرتبط بمستويات المواد

الغذائية المختلفة فى الدم ، وإننى لأعتقد أن لهذا أيضاً تأثيره على الغدة النخامية .

لماذا تعتبر هذه الأشياء ذات أهمية ؟ لأن عدم توازن هرمون " الإستروجين " يمكن أن يفجر مشكلة البدانة ، كما أن هرمون الغدة الكظرية " الألدوستيرون " يسيطر على احتباس الماء فى الجسم . إن كمية الملح التى نستخدمها فى الطعام - من بين العوامل الأخرى - تؤثر على مستوى " الألدوستيرون " بالجسم ، كما أن النظم الغذائية التى تعتمد على الصيام يمكن أن تسبب خللاً فى الغدد عن طريق تغيير مستويات المواد الغذائية وتوازن الجسم بشكل ملحوظ ؛ مما يؤدى إلى زيادة الوزن بطريقة غير طبيعية بعد ذلك . إن النجاح على المدى القصير فى فقد الوزن يؤدى إلى فشل طويل المدى ، ولابد من معرفة هذه الأشياء لتجنب المآزق التى يقع فيها الكثير ممن يطبقون هذه النظم الغذائية .

ويعتقد د . " ويستون برايس " - مؤلف كتاب " التغذية التقليدية والضمور البدنى " - أن الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية المكررة ، وخاصة السكر الأبيض تخرج الغدد الصماء عن نطاق التوازن . وجهاز الغدد الصماء غير المتوازنة يمكن أن تفتح المجال للعديد من الاضطرابات ، أكثرها شيوعاً هى البدانة .

وتعد الغدة النخامية المصابة بخلل وظيفى ، والغدة الدرقية الأقل نشاطاً ، والغدة الكظرية التى لا تستطيع التحكم فى التوازن بين نسبتى الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم ، والإنتاج غير المتوازن لهرمون الإستروجين عوامل يمكن أن تسهم فى البدانة . كذلك تعد الاضطرابات العاطفية ، والإحباط الجنسى ، والاكتئاب ، وحتى الملل أموراً تؤدى إلى زيادة الوزن .

وتحتاج الغدد إلى الليسيثين (وهى مادة دهنية فى صفار البيض وأنسجة اللحوم والنباتات) ، والبروتين ، والكولسترول لكى تؤدى وظائفها بكفاءة . أما الكولسترول فنادراً ما يحتاجه الجسم ، ولكنه بحاجة إلى أن يتوازن بواسطة الليسيثين . ويفضل تناول الليسيثين بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من ارتفاع الكولسترول فى الدم بشكل عام

عن الإقلال من تناول الكولسترول في غذائهم ، وذلك على الرغم من أننى لا أستحسن اللحوم الدهنية ، أو الأطعمة المقلية الدسمة لأسباب أخرى غير محتوى الكولسترول . وقد وجدنا أن الغدد الدرقية بحاجة إلى اليود الكافى لأداء وظائفها بكفاءة عالية ، ويمكننا أن نحصل على اليود من الهلبوت (أسماك ضخمة مفلطحة) ، وسمك القاروس والتونا ، والسالمون ، أو سمك النهاش الأحمر (نوع من الأسماك الضخمة) ، والسمك الرعاش ، والبطارخ ، ومنتجات عشب البحر (مصدر لليود) ، والدلسى (عشب بحرى) ، والبصل ، ومختلف الفواكه والخضروات التى تنمو بالقرب من ساحل البحر .

زيادة الوزن عند انقطاع الطمث

إن زيادة الوزن بعد انقطاع الطمث غالباً ما تكون تجربة محبطة جداً لأى سيدة ؛ لأن التغيرات التى تطرأ على كيماويات الجسم تكون معقدة للغاية إلى حد يصعب معه معرفة ما يجب القيام به . وأنا أعتقد أن أفضل وسيلة لمعرفة مشاكل زيادة الوزن التى قد تحدث خلال تغيرات الحياة المختلفة هى أن تتأكد من أن الجسم لديه كل الأملاح المعدنية الضرورية للعودة إلى توازنه الجديد بيسر وسهولة قدر الإمكان .

وازدياد الوزن عند انقطاع الطمث غالباً ما يكون نتيجة للتعديلات التى تحدث فى الغدد الصماء ـ كما تم شرحه فى القسم السابق ـ وأحياناً تكون أعشاب الكهوش السوداء والعرقسوس مفيدة جداً للنساء اللاتى يتعرضن لتغيرات الحياة ، كما سيجد الرجال أن عشبة " الجنسة الصينية " و" الفوتيتنج " سيساعدان على توازن الغدد .

والتمارين الرياضة المناسبة مطلوبة للحفاظ على شد عضلات الجسم ، وتوازن الدورة الدموية ، والسائل الليمفاوى ، وأداء الأمعاء لوظائفها بكفاءة . وتعتبر التمارين الرياضية أكثر أهمية فى السنوات الأخيرة عنها فى سنوات الشباب ، غير أنه يجب تجنب التمارين العنيفة من قبل أولئك الذين لم يعتادوها .

الجانب العقلى لمشكلة الوزن

من الأشياء التى تخلب العقل التفكير فى أن مركز الشهية يوجد فى المهاد التحتى من الدماغ (الهيبوثلاموس) ، والذى يطلق عليه أيضاً اسم المركز السيكوماتى . إن الأعصاب من كل أنسجة وأعضاء الجسم وكذلك الأعصاب من مناطق الانفعالات والتفكير فى المخ تتجمع فى هذا المركز من المخ . والهيبوثلاموس هو المكان الذى تؤثر فيه الأفكار والانفعالات على كيمياء الدم ، وعلى الوظائف الذاتية للجسم نزولاً إلى مستوى الخلية وبالعكس ، حيث تؤثر كيمياء الدم والوظائف الأيضية على الأفكار والانفعالات . والطريقة التى نفكر ونشعر بها يمكن أن تساعدنا فى أن نتسم بالبدانة أو النحافة .

فشل أحد مرضاى فى إنقاص وزنه على الرغم من أنه كان يتبع نظاماً غذائياً ممتازاً كنت قد وضعته له ، وعندما استفسرت منه عن ذلك ، صرّح لى بأنه كان يأكل دجاجة مشوية بأكملها كل مساء لأنه يشعر بخوف كامن فى أعماقه بعدم حصوله على نصيبه العادل من الطعام ، فكان يفرط فى تناول الطعام خوفاً من عدم حصوله على كفايته منه .

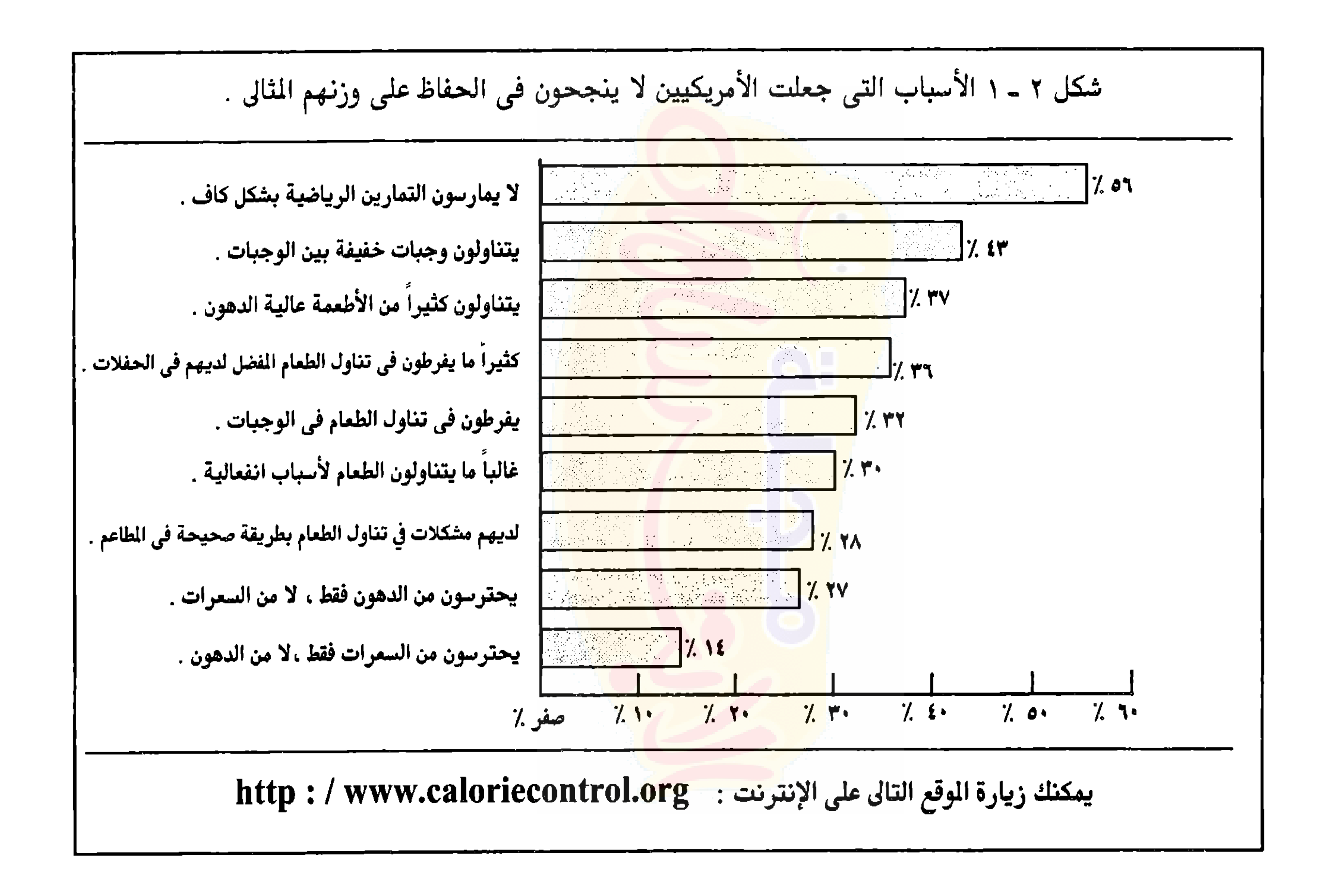
كانت مديرة منزل عازف الكمان المشهور " فريتز كريسلر " تستطيع أن تعرف من خلال الموسيقى التى كان يقوم بعزفها نوع الطعام الذى يجب أن تقدمه له ، فإذا كان يعزف موسيقى تقليدية صعبة ، فهذا يعنى أنه سيطلب الكثير من الطعام فى وجباته . ولكنه عندما كان يعزف موسيقى خفيفة ، فهذا يعنى أنه لن يتشدد فيما يرغب فى تناوله . فى مثل هذه الحالة ؛ فإن الموسيقى تؤثر على المزاج ، والمزاج يؤثر على العقل ؛ ومن ثم يتأثر العقل فى اختياراته الغذائية .

هناك أناس يشعرون بأن عليهم " منافسة الجيران اجتماعياً " بالنسبة لأسعار وكميات الأطعمة التى يتناولونها ، وإذا قدمت طعاماً تظن أن ضيوفك سيحبونه ، فلابد أن تأكل منه أيضاً . ومعظمنا مر بتجربة الخروج مع الآخرين وتناول ما يتناولونه من طعام (أو تناول ما يظن أنه يؤثر عليهم) سواء كان يرغبه أم لا . وبالمثل عندما نكون ضيوفاً فى

بيوت الآخرين ، حيث يطلب منا أن نأكل ما يُقدم لنا . هنا يمكنك أن تفهم كم للعقل من تأثير على ما نواجهه فى هذه الحالات ، فنحن عادة ما نأكل الكثير من الخضروات تاركين النشويات المكررة جانباً . لابد أن ننتقى الطعام المناسب بصرف النظر عن الظروف ، والشكل ٢ - ١ يبين بعض الأسباب التى تجعل الأمريكيين يقولون إنهم فشلوا فى الحفاظ على وزنهم المثالى .

فى أحيان كثيرة ننشغل ببعض الأعمال أو الهوايات ، أو نخرج فى نزهة ، أو أى شيء بدلا من اشتهاء الطعام وتناوله . إن هذه الاشتهاءات تكون غير طبيعية فى كثير من الأحيان ، ولا تمثل حاجة حقيقية للطعام . فبعض الناس يشبهون كلب " بافلوف " ، عندما يدق الجرس يستعدون للطعام . وهناك آخرون يتقيدون بالجداول ، حيث يتناولون الإفطار دائماً فى السابعة صباحاً ، والغداء فى منتصف النهار ، ثم العشاء فى السادسة مساءً ، وهكذا اعتادت عقولهم أن تفكر فى الطعام فى أوقات معينة سواء شعروا بالجوع أم لا . وأنا أدرك أن هذه فكرة غير صائبة أن نأكل دون أن نشعر بالجوع ، فلا يجب أن نتناول أى طعام إلا إذا شعرنا بالجوع .

إننا نجد كثيراً من الناس يسمحون للطعام أن يجذبهم ، فيدورون هنا وهناك مثل الثور الذى نعلق حلقة فى أنفه ، وعندما يحين وقت الطعام يهرعون إليه ، لا لأنه يجب عليهم فعل ذلك ، ولكن لأنها عادة . إن الطعام والشراب لا يجب أن يصبحا هواية ، أو مهنة ، أو أى شيء نفكر فيه دائماً بمجرد أن يكون لدينا الوقت والمال للحصول عليه . ومن العجيب أن هناك أناساً لا يستطيعون إبعاد تفكيرهم عن الطعام والذى يمكنه أن يسبب لهم الكثير من المتاعب .



شكل ٢ ـ ١ الأسباب التى جعلت الأمريكيين لا ينجحون فى الحفاظ على وزنهم المثالى .

يمكنك زيارة الموقع التالى على الإنترنت : http : / www.caloriecontrol.org

من الناس من يزدردون الطعام ازدراداً ، ويلقون بأى شيء فى جوفهم ويأتون على ما فى الصحاف من طعام كأنهم ينظفونها . ذات مرة كان لدينا مجموعة من نزلاء المصحة يشكون من عدم حصولهم على ما يكفيهم من الطعام الذى كنا نقدمه لهم ؛ لذا وضعت الطعام بالخارج بشكل منظم فى " البوفيه المفتوح " بحيث يأخذ كل فرد ما يريده بنفسه ، ثم تركتهم يأخذون طعامهم بأنفسهم . كانت النتيجة أن ملأ أحد الرجال طبقه أربع مرات فى وجبة واحدة . فقلت له : " إنك ستقتل نفسك بتناولك لكل هذا الطعام " . فقال لى : " لقد دفعت ثمنه ، لذلك سوف أحصل على كل ما أستطيع " . إنه شكل من أشكال التفكير السيىء يدل على أن تفكيرنا هو أحياناً ما يقتلنا . لقد وجدنا أن بمقدورنا أن نأكل ما يكفى لأن نملأ فستاناً أو بدله أكبر بكثير مما نرتديه ، وهذا ما يجب أن نطبق فيه الفطرة السليمة والانضباط .

بعض الناس يفرطون فى تناول الطعام عندما يشعرون بالملل ، أو الاكتئاب ، أو عدم السعادة ، أو عندما يشعرون بأنهم غير محبوبين . وآخرون يفقدون شهيتهم عندما يقعون فى الحب ، أو يفقدون وظائفهم ، أو يتشاجرون مع زوجاتهم ، أو يصابون بصدمة عاطفية من أى نوع . تقول أحد الاستطلاعات أن ٨٧٪ من أمهات الفتيات المراهقات لا يعجبن بأجسامهن . فما تأثير هذه الفكرة على مركز الشهية ؟ عندما نتفحص الآثار الشديدة للانفعال والفكر فى حالات فقدان الشهية والشره المرضى ، سنرى دليلاً دامغاً على أن ما يدور فى العقل وثيق الصلة بطريقة تناول الطعام ، ونوعه ، وكميته ، وعدد مرات تناوله ، وكيفية معالجة أجسامنا لما يلج داخلها .

إن السجائر ، والمنشطات ، وأقراص إنقاص الوزن كلها أشياء تخمد مركز الشهية بتخديرها ، ولكن بمجرد أن ينتهى مفعول المخدر ، يتم اكتساب المزيد من الأرطال أكثر من ذى قبل . والإخماد في واقع الأمر لا يجدى نفعاً على الإطلاق ، بل غالباً ما يعمل بطريقة مضادة على المدى الطويل . وجميع الأشكال غير الطبيعية لإنقاص الوزن تقريباً لها أعراض جانبية غير مرغوب فيها ، كما أن لها آثاراً سيئة على المدى الطويل .

الاعتدال والإفراط فى تناول الطعام

نحن نعرف أن المخ يرصد مستويات السكر فى الدم ولديه القدرة على تفجير الإحساس بالجوع فى مركز الشهية عندما ينخفض مستوى السكر كثيراً ، غير أن رائحة ومنظر الطعام يمكن أن يثيرا بداخلنا الشعور بالجوع حتى لو كان الجسم مليئاً بالمواد المغذية التى تجرى فى الدم ؛ فنحن نعرف أن مركزى الإبصار والشم فى المخ متصلان بمركز الشهية . ولسوء الحظ ، فإن الأطعمة الضارة قد تروق لنا ، مما يؤدى إلى البدانة .

سيطرة المخ على الشهية والوزن

اعتقد بعض الباحثين مؤخراً أن بعض أجزاء المخ هى التى " تقرر " كمية الدهون التى تحتاجها أجسامنا ، وأننا نستمر فى تناول الطعام إلى أن نحصل على هذه الكمية . وأنا أعتقد أن هذا هراء ، لأنه لو كان صحيحاً ، لأصيب الكثير من الناس فى البلاد الأخرى التى لديها وفرة في الغذاء غير بلادنا بالبدانة ؛ ونحن نعرف أن البدانة تشكل مشكلة فى الولايات المتحدة أكثر منها فى أغلب الدول الأخرى .

وأحسب أن الجسم قد يعتاد كمية الدهون الذى يحتوى عليها ؛ حيث إن هناك مركزاً معيناً فى المخ يعتبر أن هذه الدهون طبيعية بعد عدة أشهر أو سنوات . وعلى الرغم من هذا فإن الدهون ليست مادة ميتة ، إذ أن لها أوعية دموية وأعصاب تجرى خلالها ، وتؤثر على مركز الاتزان ، وكيمياء الدم ، وكفاءة القلب فى تأدية مهامه ، والعديد من الوظائف الأخرى .

فإذا كان المخ يعتبر أن كمية معينة من الدهون طبيعية بالنسبة للجسم ؛ فإنه سوف ينزعج عند حدوث نقص سريع فى الوزن ، فمن المفترض أن ذلك يعنى عدم اتزان محتمل لكيماويات الجسم ووظيفته ؛ ولهذا السبب فإن التمثيل الغذائى ينخفض ، وذلك لتوفير الطاقة والحفاظ على استمرار الوظائف فى تأدية عملها في ظل الإقلال من

مستوى استخدام الطاقة وكمية الطعام . ومركز الشهية بالمخ يمكنه أن يتحمل الجوع طويلاً ، وهو متكيف ليكون مستعداً لاكتساب وزن جديد بمجرد أن ينتهى النظام الغذائى . وكل برامج إنقاص الوزن لابد أن تضع هذا التأثير فى حسبانها لكى تكون ناجحة . وهناك على الأقل طريقة واحدة للتغلب على هذه المشكلة سوف نستعرضها فيما بعد .

لقد اعتقد العلماء ذات مرة أن الذين يعانون من زيادة الوزن يختلفون نفسياً عمن لا يعانون منها ، وتشير أحد الأبحاث الحديثة إلى أن الاختلافات النفسية تأتي بعد زيادة الوزن وبسببه ، وليس قبله .

عملية الهضم والبدانة

تنتج معظم مشاكل زيادة الوزن عن الإفراط فى تناول الطعام ، ولكنها يمكن أن تحدث أيضاً بسبب نقص غذائى ـ كنقص الألياف والماء على سبيل المثال . إننا عندما نتناول كثيراً من الأطعمة الصحيحة ، نقلل من تناول الأطعمة الخاطئة ، وعندما نهمل تناول الأطعمة الصحيحة ، تنشأ اختلالات كيميائية فى الجسم يمكن أن تؤدى إلى البدانة . إن الأمر بسيط كما يبدو ، فحتى لو عرفنا كيف تحدث عمليات الهضم ، فإن هذا سيساعدنا على السيطرة على ما نتناوله من الطعام .

تبدأ عملية الهضم فى الفم بمجرد البدء في تناول الطعام ، حيث تبدأ إنزيمات اللعاب فى تحويل النشا إلى سكريات . وعندما يتجه الطعام إلى المعدة ، فإنه يتحلل إلى جزيئات دقيقة ويختلط بحمض الهيدروكلوريك والإنزيمات ، فتتحلل البروتينات إلى جزيئات تسمى الببتيدات العديدة (سلاسل عديدة من الأحماض الأمينية) ، وتُدفع محتويات المعدة السائلة إلى بداية الأمعاء الدقيقة ، كما يتم إفراز إنزيمات البنكرياس بالإضافة إلى الصفراء من الكبد داخل الأمعاء الدقيقة ، ثم يتمم البنكرياس عملية هضم النشويات ويساعد على تحلل البروتينات والدهون ، وتتحول الدهون إلى مستحلب دهنى بواسطة الصفراء وتصبح جاهزة للامتصاص . وهناك زوائد دقيقة تشبه الأصابع بطول الأمعاء الدقيقة

تسمى " الخملات " تبدأ فى التقاط جزيئات الطعام المجهرية المهضومة والمتحللة وتقوم بامتصاصها داخل تيار الدم .

وكل الأوعية الدموية التى تحمل الطعام من الأمعاء الدقيقة تقوم بتفريغه فى وعاء دموى كبير يذهب إلى الكبد . والكبد هو أحد أكبر وأهم أعضاء الجسم التى تقوم بمعالجة البروتينات والدهون والنشويات . ويتم إرسال جزيئات البروتين التى تسمى الأحماض الأمينية لبناء وإصلاح الخلايا ، أما الجلوكوز فيتم إرساله إلى الخلايا من أجل الطاقة . ويتم إرسال الدهون محملة بفيتامينات الدهون القابلة للذوبان مثل فيتامين أ و هـ . ويقوم الكبد بتخزين الجلوكوز الزائد على هيئة جلايكوجين (النشا الحيوانى) ، ولكن عندما يتم استيفاء احتياجات التخزين ، فإن الجلوكوز الزائد يتحول إلى أحماض دهنية . أما البروتينات الزائدة ؛ فقد تحلل إلى فضلات حمضية مثل البولينا يتم إخراجها عبر الكليتين ، ولكنها أيضاً قد تتحول إلى سكريات أو دهون فى الدم . وهناك مفهوم خاطيء شائع هو أن الوجبة الغنية بالبروتين منخفضة الكربوهيدرات وقليلة الدسم ؛ لذا فهي وجبة فعالة لإنقاص الوزن ، وهذا ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً . فقد تكون لديك مشكلة في الهضم ، وقد ينصح طبيبك باستخدام مواد مساعدة على الهضم والبنكراتين (مزيج من العصارة البنكرياسية) مع الوجبات . وكما أشرت سابقاً ، فإن أى طعام يمكن أن يضيف وزناً زائداً تحت ظروف معينة ؛ لذا فنحن بحاجة إلى التفكير بلغة النظام الغذائى المتوازن .

البدانة والأمعاء

إن أهمية تنظيم إفراغ الأمعاء والعناية الصحية بالقولون كانت كل شيء ، ولكنها أهملت من جانب الغالبية العظمى من الأطباء مؤخراً . إن القولون البطيء ، والإمساك ، وعدم انتظام الأمعاء لهم عاقبتين تؤديان إلى البدانة عند بعض الناس ؛ فكلما طالت مدة بقاء الفضلات فى الأمعاء ، كلما زاد امتصاص الدهون والكولسترول إلى الدم ونفس الشيء

ينطبق على منتجات الفضلات السامة . فهذه الأخيرة ، تدور في تيار الدم وبعضها يتخطى الكبد ـ أكبر مزيل للسموم في الجسم ـ ليترسب في الغدد والأعضاء الضعيفة وراثياً ، وهذه الترسبات السامة تقلل من عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة التي تستقر فيها ؛ مما يتيح زيادة الدهون في بعض الحالات .

الخلاصة

تلخص القائمة التالية الأسباب المعروفة حالياً للبدانة والوزن الزائد غير المرغوب فيه .

١. الإفراط في تناول الطعام

عندما نتناول سعرات حرارية أكثر مما نستهلك في الأنشطة اليومية ، يزداد الوزن الذي يكون في معظمه دهوناً .

٢. الوراثة الجينية

إن نقاط الضعف الوراثية يمكن أن تعرضنا للبدانة ، فقد نفتقر إلى الإنزيمات اللازمة لتحلل الدهون والتخلص منها .

٣. عدم التوازن في الغدد الصماء

يمكن أن يؤدي عدم التوازن في الغدد الصماء إلى البدانة وخاصة الغدة النخامية ، والدرقية ، والبنكرياس ، والغدة الكظرية ، والغدد التناسلية .

٤. سوء التغذية

قد تكون سوء التغذية سبباً فى البدانة بطريقة مباشرة أو عن طريق عدم توازن الغدد الصماء .

٥. انقطاع الطمث

وهو أساساً مشكلة تكيف فى الغدد .

٦. نظم غذائية للإنقاص السريع للوزن

عادة ما تؤدى هذه النظم إلى الزيادة السريعة فى الوزن بعد ذلك .

٧. المشكلات النفسية

يميل الكثير من الأشخاص إلى تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية ، ويفرطون فى تناول الطعام عند شعورهم بالملل ، أو بالاكتئاب ، أو بعدم السعادة ، أو أنهم ليسوا محبوبين . كذلك قد يسهم الشعور بعدم الأمان فى الإفراط فى تناول الطعام .

٨. مراكز المخ

تعمل مراكز المخ على الحفاظ على الوضع الراهن حتى لو كان الوضع الراهن يتمثل في دهون زائدة لا حاجة إليها . ولا يزال الإفراط فى تناول الطعام هو المشكلة الأساسية .

٩. مشاكل الهضم

إن الخلل الوظيفى فى الكبد أو البنكرياس قد يكون له تأثيره على زيادة الوزن ، ولكنه قد يكون كذلك بسبب العادات الغذائية السيئة فى المقام الأول . فالأمعاء المليئة بالسموم أو المصابة بالإمساك تعمل على إعادة امتصاص الكولسترول من الصفراء والرواسب السامة فى الأنسجة والتى تقلل من التمثيل الغذائى (الأيض) وتعمل على زيادة الوزن .

١٠. سوء التغذية

إن ما نأكله وما لا نأكله يمكن أن يؤديا إلى نقص غذائى فى الجسم ، والذى يؤدى بدوره إلى زيادة الوزن ، وكذلك تسهم عدم ممارسة التمارين الرياضية فى زيادة الوزن .

١١. الجو الأسرى

إذا كان أحد الأبوين أو كلاهما يعانى من البدانه ، فإن احتمال أن يصبح الأطفال بدناء يزداد بشكل ملحوظ .


مـجـلـة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثالث

ما هو الوزن المثالى ؟

عندما أبدع الخالق جسم الإنسان ؛ فكأنه قد قدر أن يكون متوسط وزن المرأة ٢٣ رطلاً تقريباً ، والرجل ١٦٥ رطلاً ، مع تباينات فردية تعطينا قدراً معيناً من التفاوت المسموح به فى مثل هذه الأمور . ومن الأفضل أن نتعايش مع حقيقة أننا لن نبدو جميعاً وكأننا نجوم سينما أو عارضو أزياء .

إننا بحاجة لأن نتعلم أن نكون على أفضل ما يمكن ، ثم نتقبل ما نكون عليه ونسعد به . فى الفصل السابق رأينا كيف أن معظم مقاييس الجمال - سواء كانت البدانة أو النحافة أو ما بينهما - يتم حسمها تبعاً للثقافة . وليس هناك أى عامل موروث يبين السبب فى أن نترك الآخرين ليقرروا ما يجب أن يكون عليه وزننا أو هيئتنا . إننى أعتقد أن الطبيعة تعرف أكثر ، وأننا إذا توجهنا إليها بحثاً عن إجابات لأسئلتنا ، فلن تخيب ظنوننا ؛ لأننا لو حاولنا أن نكون على غير ما نحن عليه ، فإننا بذلك نبحث عن المتاعب .

ولا يستطيع أحد أن يحدد بتأكيد مطلق القدر الذى يجب أن يكون عليه وزنه . ولكن يمكننا أن نقترب مما يجب . لقد أسهمت الأبحاث

العلميـة ، والدراسـات السـكانية ، والإحصـائيات ، ودراسـات شـركات التأمين كثيراً فى فهم الوزن الذى يجب أن يكون الشـخص عليـه حينمـا يكـون لـه طـول وبنيـة جسـدية معينـة حتـى يعـيش حيـاة سـليمة قـدر المستطاع ؛ ولذلك نعـرف بالتقريـب ـ إن لم يكـن بالضـبط ـ القـدر الـذى يجب أن يكون عليه وزن كل واحد منا .

مفهوم " الوزن المثالى "

إننى أعتقد أن هنـاك وزنـاً مثاليـاً لكـل شـخص ، وهـو الـوزن الـذى يناسبنا بطريقـة طبيعيـة اسـتناداً إلى الطـول والهيكـل العظمـى والتمثيـل الغذائى ، والبنيان العضلى ، وعوامل الوراثة . والمشـكلة هـى أنـه لـيس هناك صيغة علمية لحساب ذلك .

يقول بعض الباحثين : لو كنت أكثر أو أقل من وزنك المثالى بقليـل ؛ فستكون بصحة جيدة ولياقة عالية ؛ فلا تنـزعج بشـأن ذلـك . فـنحن لا نستطيع أن نصب كل إنسان فـى نفـس القالـب . وأنـا أعتقـد أن الأوزان يجب أن تختلف ولو قليلاً تبعاً للمهنة ، وهذا معنـاه أن نفـس الشـخص الذى عمل فى وظيفته مؤدياً جهداً بدنياً لمدة ثلاثة أعوام ، ثـم انتقـل إلى وظيفة مكتبية يُتوقع له حدوث بعض التعديلات فى جسـمه فيمـا يتعلـق بالتمثيل الغذائى ، والنشـاط الأنزيمـى ، والمعالجـات الغذائيـة ، وزيـادة الوزن .

عندما سافرت حول العالم باحثاً عن أسرار طول العمـر بالحـديث مـع أطول الرجال والنساء عمراً فى كل دولة ، وأكـبرهم كـان يبلـغ أكثـر مـن مائة وعشرين عاماً ، وجدت أن الوزن الحالى لمعظمهم كان هو نفس وزنـه عندما كان بين سن العشرين والثلاثين ، وكانوا ينعمـون بصـحة جيـدة . ويقول باحثون آخرون : إن الزيادة البطيئـة المسـتمرة فـى الـوزن بمعـدل رطل واحد كل عام شيء متوقع مع تقدم العمر . وأنا أعتقد أن هذا ينطبق على أولئك الـذين اختـاروا أن يتبعـوا نمـط حيـاة خاملـة ، أو أن يقضـوا

وقتهم جلوساً ، ولكن التغيرات الهرمونية وهبوط مستوى الأيض القاعدى شيء لا مفر منه مع تقدم العمر ، وكلاهما يؤدى إلى زيادة الوزن .

غير أن هناك بحث آخر يشير إلى أن الأشخاص الذين يظلون أقل من أوزانهم المثالية قد يعيشون عمراً أطول بنسبة تصل إلى ٣٠٪ . وقد تم إجراء الدراسة على فئران المعامل قليلة الغذاء ، حيث قورنت بمجموعات من الفئران سمح لها بتناول كل ما يريدونه من طعام . عندما قمت بزيارة " وادى هنزا " منذ سنوات قليلة ماضية ، وجدت أن الكثير من كبار السن من الرجال والسيدات لا يزالون بصحة جيدة على الرغم من أنهم قد تخطوا المائة ، كما أنهم لا زالوا يتمتعون بالرشاقة كما كانوا فى سن العشرين . يبدو أنهم يتناولون فى وجباتهم طعاماً أقل من الشخص المتوسط فى الولايات المتحدة .

وليست كل الأفكار التى تؤدى إلى جسم سليم أو جميل تتركز حول الوزن المثالى . فقد كان " دولف جاست " مؤلف كتابى " العودة إلى الطبيعة " ، و" عودة الفردوس " يعتقد أن تناسق الجسم هو الأهم . وقد قام بقياس ما سماه " المنحنيات الإغريقية " ، حيث تحصّل على مقاييس فريدة بخصوص مكونات الجسم السليم ، معتمداً على الشكل بدلاً من الوزن . وأنا أعتقد أنه قد استخدم مصطلح " المنحنيات الإغريقية " ؛ لأن المفهوم الإغريقى القديم لجمال المرأة يتضمن النساء كاملات القوام أكثر من مقاييس مجتمعات اليوم .

دعنا ندرك أن الهدف النهائى هو الحصول على جسم سليم خال من الأمراض مع الكثير من الحيوية ومستوى عال من السعادة . فإذا حاولت أن تستمر على وزن نحيف جداً بالنسبة لبنيانك ؛ فلن تشعر بأنك على أفضل ما يمكن أن تكون بدنياً وذهنياً . وهناك جداول مختلفة للأوزان المثالية والنوع الذى سنستخدمه يعد من أفضلها .

وبسبب كيماويات الجسم والاختلافات الهرمونية ، تحمل النساء أنسجة دهنية على أجسادهن أكثر من الرجال ، وهذا ما يعزى إليه ليونة أجسادهن وما بها من انحناءات .

والأطفال منذ الطفولة وحتى مرحلة المراهقة قد يجتازون تغيرات فى دهون الجسم مرتبطة بتغير عمليات الأيض وكيمياء الجسم ، ولكننى أود أن أوضح أن البدانة عند الأطفال تمثل لهم نفس الصعوبة والمخاطر التى تمثلها للكبار ، كما أن الأسباب التى تؤدى إلى بدانة الأطفال هى نفس الأسباب عند الكبار ، والفرق الوحيد فى مسألة الإفراط فى الطعام لدى الأطفال هى أن الوالدين هما اللذان يتحملان المسئولية عنها ، لا الأطفال .

الطريقة الصحيحة لحساب السعرات الحرارية

إن كل شخص تقريباً لديه فكرة عن السعرات الحرارية ، استمدها من مشاهدة إعلانات التلفاز عن الغذاء والمشروبات الغازية . إن كثرة السعرات الحرارية تزيد الوزن ، وقلة السعرات تجعلنا أكثر رشاقة ، وهذا صحيح ، ولكنه بالتأكيد ليس كافياً ليساعدنا على معرفة النظام الغذائى الصحى . فنحن بحاجة إلى فهم حقيقة أن كل الأطعمة تحتوى على سعرات حرارية ، ولكن الأطعمة الكاملة النقية الطبيعية فقط هى التى تبنى الصحة .

والسعر الحرارى كما تعرفه الدراسات الغذائية هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة . وقد تم تحديد عدد السعرات الحرارية فى أكثر الأطعمة شيوعاً بواسطة الاختبارات المعملية ، كما تم قياس السعرات الحرارية لكمية الطاقة اللازمة لأداء أنواع مختلفة من الأنشطة والمهام . وليس من الصعب أن نحسب عدد السعرات الحرارية التى نحتاجها فى اليوم لمباشرة مختلف الأعمال التى نقوم بها ، ثم إضافة السعرات الحرارية التى نستهلكها للقيام بالتمثيل الغذائى للجسم ، وبذلك يتم تحديد عدد السعرات الحرارية التى نحتاجها مما نتناوله من غذاء يومياً (انظر جدول ٣ ـ ١) .

إذا تناولنا سعرات حرارية أكثر مما تستهلك ؛ فإن الزائد منها يتحول إلى دهون ، وعندما نعرف أنه يلزم ٣٥٠٠ سعر حرارى لعمل رطل من الدهون ، يمكننا أن نعرف كيف يمكن لمشروب غازى يومياً (والذى يصل إلى ٥٥٠٠٠ سعر حرارى سنوياً) أن يسبب لنا زيادة تقترب من ستة عشر رطلاً سنوياً . لهذا يجب أن نراقب ما نتناوله ، وخاصة عندما نتجاوز فترة النشاط أو " السنوات التى تحرق فيها السعرات الحرارية " وهى ما بين فترة المراهقة إلى أواخر الثلاثينيات .

لقد قابلت فى رحلات عديدة حول العالم كثيراً من الرجال المسنين وقليلاً من النساء المسنات الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة تماماً ويزيد عمرهم عن المائة ، ولم يكن أحد منهم يتناول غذاء عالى السعرات الحرارية ، أو يفرط فى تناول الطعام ، أو يتناول طعاماً لا قيمة له .

جدول ٣ ـ ١ السعرات الحرارية التى نحتاجها فى طعامنا يومياً

الإنـــاث				الـذكور			
السن	الوزن المثالى	الطول بالبوصة	السعرات الحرارية	السن	الوزن المثالى	الطول بالبوصة	السعرات الحرارية
١٠ – ١٢	٧٧	٥٦	٢,٢٥٠	١٠ – ١٢	٧٧	٥٥	٢,٥٠٠
١٢ – ١٤	٩٧	٦١	٢,٣٠٠	١٢ – ١٤	٩٥	٥٩	٢,٧٠٠
١٤ – ١٦	١١٤	٦٢	٢,٤٠٠	١٤ – ١٨	١٣٠	٦٧	٣,٠٠٠
١٦ – ١٨	١١٩	٦٣	٢,٣٠٠	١٨ – ٢٢	١٤٧	٦٩	٢,٨٠٠
١٨ – ٢٢	١٢٨	٦٤	٢,٠٠٠	٢٢ – ٣٥	١٥٤	٦٩	٢,٨٠٠
٢٢ – ٣٥	١٢٨	٦٤	٢,٠٠٠	٣٥ – ٥٥	١٥٤	٦٨	٢,٦٠٠
٣٥ – ٥٥	١٢٨	٦٣	١,٨٥٠	٥٥ – ٧٥+	١٥٤	٦٧	٢,٤٠٠
٥٥ – ٧٥+	١٢٨	٦٢	١,٧٠٠				

نوعية السعرات الحرارية هى الأهم

ليس فقط عدد السعرات الحرارية هو المهم ، وإنما أيضاً نوعية الطعام الذى نحصل منه على هذه السعرات . وقد أوصت أكاديمية العلوم القومية بأن يكون متوسط ما نتناوله يومياً من سعرات من ١٠ إلى ١٥ ٪ بروتين ، وأقل من ٣٠ ٪ دهون ، و ٥٥ إلى ٦٠ ٪ من الكربوهيدرات ، وهذا يعنى كميات أقل من البروتين والدهون ، وكميات أكثر من المواد الكربوهيدراتية عن متوسط استهلاك الفرد البالغ ، ولكنه فى الأساس غذاء أكثر صحة . ونحن نحتاج إلى كمية معينة من الماء والفيتامينات والأملاح المعدنية كل يوم .

والنظام الغذائى الصحى المتناسق الذى وصفته فى الفصل السادس سوف يوضح ما اعتبره الأطعمة ذات النوعية الجيدة . إننى أريد فقط أن أقول إننى لا أثق بالأطعمة عديمة الفائدة ، والأطعمة المقلية ، والمواد الكربوهيدراتية المكررة (مثل السكر الأبيض والدقيق الفاخر) ، أو الأغذية المعلبة ، والتى تكون عادة أطعمة معدمة تم حفظها بإضافات كيماوية . وليس هناك واحد من هذه الأطعمة يعتبر طبيعياً بالنسبة لأجسامنا ، كما أننى أعتقد أنها تسبب السّمنة وضارة بصحتنا . ولا يهم كثرة أو قلة السعرات الحرارية التى تحويها هذه الأطعمة ؛ فالطعام غير الطبيعى يبنى أجساماً غير طبيعية .

لقد أصبح الناس يعتبرون أى شيء يضعونه فى أفواههم غذاءً ، ولكن هذا غير صحيح . فعندما نتوقف ونفكر فى الأمر ، نجد أن تلك المواد التى تدعم صحتنا وحياتنا هى التى نعتبرها غذاءً . والغذاء الحقيقى ضرورى للنمو ، والحياة ، وتعويض واستبدال الخلايا والأنسجة ، كما أنه يمدنا بالطاقة التى نحتاجها للقيام بمهام حياتنا اليومية . إن معظم أنواع الطعام تتكون من سبعة عناصر أساسية : الماء ، والبروتين ، والمواد الكربوهيدراتية ، والدهون ، والألياف ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات .

أما الأطعمة المعالجة ، فهى غالباً ما تفتقر إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية نظراً لمعالجة البروتين والكربوهيدرات والدهون التى تحويها بطريقة سليمة ؛ ولهذا السبب أطلقت عليها " الأطعمة التى لا غذاء فيها " ، وهناك آخرون يطلقون عليها " أغذية عديمة السعرات " .

وأفضل الأطعمة بالنسبة لنا هى الأطعمة الكاملة ، والطبيعية ، والنقية والطازجة ، كما أفضل تناول كثير من الفواكه والخضروات طازجة .كذلك فإننى أؤمن بتناول اللحوم الطازجة كلما أمكن ، ويفضل الأسماك (النوع الذى يحتوى على اللحم الأبيض الجيد ذات الزعانف والقشور) ، والدجاج ، والديك الرومى ، ولحم الحملان ، ولحم البقر قليل الدهون) . وأنا لا أثق فى تناول اللحوم الدسمة أو المصنعة مثل الفرانكفورتر . واللحم يجب أن يكون مشوياً ، أو محمراً ، أو مطهياً فى الفرن ، والخضروات لابد أن يتم طبخها فى أوانى طهى مغطاة مصنوعة من مادة الصلب الذى لا يصدأ (الاستانلس ستيل) بدون ماء ، أو على البخار للحفاظ على الإنزيمات والفيتامينات والأملاح المعدنية قدر الإمكان . والبطاطس والبطاطا يمكن طهيها بقشورها (يجب تناولها بطريقة اقتصادية) للحصول على الأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف التى تحتويها .

أساسيات نقص الوزن

إذا كان الأمر يتطلب ٣٥٠٠ سعر حرارى من الطعام لبناء رطل من الدهون ؛ فإنه يلزم ٣٥٠٠ سعر من الطاقة لحرق نفس الرطل . الاستراتيجية الأساسية فى إنقاص الوزن هى استهلاك سعرات حرارية أكثر مما تتناولها كل يوم ، وهذا يعنى ممارسة تمارين أكثر يومياً ، أو تناول طعام أقل ، أو الاثنين معاً . تناول طعاماً أقل له نتائج أسرع ، وأود أن أضيف ، أننا إذا قللنا من تناول الطعام بحكمة ، وأكلنا طعاماً من نوعية جيدة (على الرغم من قلته) ؛ فسوف نظل بصحة جيدة أثناء وبعد النظام الغذائى .

ولأن الأمر لا يستلزم سوى اكتساب المزيد من السعرات الحرارية للحفاظ على جسم ممتلىء أكثر من جسم مثالى الوزن ، فإننا نستطيع أن نتوقع أن نواجه ضعفاً فى الطاقة فى الوقت الذى نتحول فيه من وزن مرتفع إلى وزن أقل . وكلما قللت من الأطعمة قليلة الفائدة ، والقهوة ، والأنواع الأخرى من الطعام أو الشراب عديم القيمة الذى تتناوله ، فإن ذلك يؤدى إلى زيادة الطاقة المتاحة التى ستحصل عليها ، ولكن أى هبوط فى الطاقة تمر به ليس سوى هبوطاً مؤقتاً .

وكما شرحنا فى الفصل الثانى ، فإن المخ لا يعرف أنك تلتزم بنظام غذائى ، ولكنه يرى قلة الطعام على أنها " جوع " ؛ مما يدفعه إلى توظيف آلية موروثة من أجل البقاء على قيد الحياة ؛ فتبدأ الغدة الدرقية فى تقليل الطاقة المستخدمة فى الجسم ، ويصير الأيض بطيئاً ليتوازن مع قلة الطعام ـ وهذا ما يسبب قلة الطاقة ـ فى نفس الوقت الذى يخزن فيه المخ فى ذاكرته حقيقة أن الجسم يفقد وزناً سوف يستعيده فيما بعد ، وهذا " الخلل " الذى يحدث فى الوزن يتم تنشيطه عندما يقلع الشخص عن النظام الغذائى . كل هذا يحدث دون مستوى الوعى مع كل النظم الغذائية التى تقلل الوزن سريعاً .

وثمة شيء آخر وهو أن كل إنزيمات الجسم والتى تكون مشغولة فى بناء الدهون والحفاظ عليها ، لا زالت موجودة هناك ، ولكن الكثير منها الآن أصبح بلا عمل . وهذه الإنزيمات التى لا عمل لها يُعتقد أنها تلعب دوراً فى كل من الإحساس بالجوع الذى لا ينتهى والذى نشعر به عند اتباع النظام الغذائى ، وتأثير زيادة الوزن التى تعود مرة أخرى .

ضع فى اعتبارك أننا نتحدث عن الإنقاص السريع للوزن والذى لا أوافق عليه ولا أستحسنه إذا لم يتم تحت إشراف طبى . فإنقاص الوزن السريع يمكن أن يؤدى إلى أنواع مختلفة من المشاكل للجسم والعقل ، ومثل هذه النظم الغذائية عادة لا تأتى بالنتائج المرجوة . وقد بينت الدراسات أن ٩٥ ٪ ممن ينقصون أوزانهم باتباع نظم غذائية مرهقة يستعيدون الوزن المفقود مرة أخرى خلال عام .

والطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن هى أن تفقده ببطء كافٍ يستطيع معه المخ والأعصاب والغدد الصماء التكيف مع الوزن الجديد دون إثارة الاستجابة للجوع ، أو استحضار تأثير عودة استعادة الوزن . والتسرع هو أسوأ عدو لنا فى نظم إنقاص الوزن ، فنحن نريد أن نرى النتائج على مؤشر الميزان سريعاً . يمكن أن نقوم بذلك سريعاً كما نعرف من خبراتنا ، ولكن حان الوقت لمواجهة الحقائق ومعرفة أن إنقاص الوزن السريع عن طريق النظم الغذائية منخفضة السعرات الحرارية لا تجدى ، فالدهون تعود مرة أخرى .

نحن بحاجة إلى ما هو أكثر من قوة الإرادة

لقد وجدنا أننا لا نستطيع أن نتجاوز الحكمة الفطرية وغريزة البقاء الموجودة بالجسم بقوة الإرادة وحدها ؛ وذلك لأن آليات المخ المسئولة ليست لها علاقة بقوة الإرادة .

منذ بضع سنوات قام عالم أبحاث ماهر بتجربة نظام غذائي مع مجموعة من المتطوعين ليرى ما إذا كانت آليات المخ المنظمة تلقائياً يمكن أن تُخدع . قام هذا الباحث بتمكين المتطوعين من الوصول إلى موزع آلى يعمل بالأزرار ليعطى مشروباً سائلاً كغذاء ، وقيل لهم إن بإمكانهم أن يشربوا منه قدر ما يريدون على أن يقوموا بتدوين الكمية التى تناولونها . كان السائل لذيذاً ومتوازناً غذائياً ومزوداً بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وكان قد تم قياس عدد السعرات الحرارية في كل كوب بعناية .

وبعد عدة أيام عندما عرف الباحث كمية السائل الذى تناوله كل شخص يومياً (وعدد السعرات الحرارية) ، قام بتخفيض عدد السعرات الحرارية إلى النصف دون إخبار المتطوعين ، بمعنى أنه خفف الشراب بطريقة ما بحيث ظل الطعم والقوام والشكل كما هو بشكل لا يستطيع معه الفرد تمييز أى فارق .

وفى اليوم الأول لهذا التغير تناول معظم الأفراد كميتهم المعتادة ، وفى اليوم الثانى زادوا جميعاً كمية الشراب ، وفى خلال بضعة أيام كان كل الأفراد قد ضاعفوا من استهلاكهم لوجبتهم السائلة والتى ستعطيهم نفس

العدد من السعرات الحرارية التى كانوا يحصلون عليها من قبل . فالمخ لا ينخدع بالمنظر ، والرائحة ، ومذاق الطعام فى الحصول على سعرات حرارية قليلة جداً .

وقد أجريت تجارب أخرى لها علاقة بالتجربة السابقة على الفئران فى معهد " ماساشوسيتس " للتكنولوجيا ، فوجد الباحثون أن كمية الكربوهيدرات المتناولة قد زادت من كمية الناقل العصبى " السيروتونين " الذى قلل من إشارات الجوع الصادرة من المخ عندما تناولت الفئران الكمية الكافية . ويبدو أن " السيروتونين " يتراكم فى المخ فيغلق المفتاح فى مركز الشهية عند تناول عدد كاف من السعرات الحرارية الكربوهيدراتية . وقد نوَّع الباحثون طعم غذاء الفئران ، ولكنهم ظلوا يأكلون الكمية اليومية من المواد الكربوهيدراتية ، ثم غيروا نسبة المواد الكربوهيدراتية فاستمرت الفئران تتناول نفس الكمية . من هذا يتضح أن السيطرة التنظيمية على كمية الكربوهيدرات التى نتناولها يجب أن تكون فى المخ ؛ حيث إن الطعم والرائحة والمنظر وتغيير نسب المواد الكربوهيدراتية فى الطعام قد أظهروا عدم وجود أى تأثير على الاستهلاك الكلى للفئران من المواد الكربوهيدراتية .

بعد ذلك قام الباحثون بفحص من يتبعون نظماً غذائية غنية بالبروتين وقليلة الكربوهيدرات لإنقاص الوزن ، وبعد أن قام هؤلاء بالتوقف عن أنظمتهم الغذائية المتبعة ؛ وجد الباحثون أنهم تناولوا ضعف كمية المواد الكربوهيدراتية التى استخدمت أثناء النظام الغذائي لبناء نفس مستوى " السيروتونين " . وبتعبير آخر : إن الوجبة الغنية بالبروتين ولكنها قليلة الكربوهيدرات قامت إلى حد ما بإحداث اضطراب في جهاز تنظيم الكربوهيدرات بالجسم ، وهؤلاء الذين كانوا يحاولون تناول وجبات عادية مرة أخرى لم يكونوا يشعرون بالشبع إلا بعد أن يتناولوا ضعف كمية الغذاء النشوى والسكرى كل يوم مثلما كانوا يفعلون قبل أن يبدأوا نظامهم الغذائى . إن هذا هو الأثر الإرتدادى ، أو السبب فى استعادة كثير من الناس لكل ما فقدوه من وزن أو أكثر أثناء النظام الغذائى .

وثمة فارق كبير واحد بين عادات الطعام عند الناس والفئران وهو أن الناس يتأثرون بالإغراء الحسي للأطعمة ، حيث يسهل على الناس الإفراط فى تناول الطعام أكثر من الفئران . فشكل الطعام ، ورائحته ، وملمسه ، ومذاقه ، قد يدفع الناس إلى الإفراط فى تناوله ، كما أن الأطعمة والمشروبات الحلوة ، أو الأطعمة المملحة تغرى الكثيرين للإفراط فى استهلاكها ؛ مما قد يبدو للبعض نوعاً من الإدمان .

وفى تجربة أخرى ، أعطيت فرصة اختيار لثلاثة وعشرين فرداً من زائدى الوزن لتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية إما تحتوى على البروتين ، أو تحتوى على المواد الكربوهيدراتية ، واختار معظمهم المواد الكربوهيدراتية طوال الوقت ، وكانوا يشعرون برغبة مُلحة لتناول الطعام فى أوقات معينة ، كمنتصف فترة ما بعد الظهر أو قبل النوم مباشرة . لم تكن المشكلة متمثلة فى قوة الإرادة ، ولكن فى عدم التوازن الكيميائى ؛ لذا فعندما تم إعطاء هؤلاء الأشخاص دواءً لرفع مستوى " السيروتونين " ، هبطت الرغبة فى تناول طعام بين الوجبات هبط بصورة مثيرة .

إننى أشعر أن العادات الغذائية لمعظم الناس - وخاصة الإفراط فى تناول البروتين والأطعمة الدسمة والمواد الكربوهيدراتية المكررة - قد خلقت حالات غير طبيعية فى مركز الشهية فى المخ ، والنظم الغذائية القاسية العادية تؤدى ببساطة إلى المزيد من عدم التوازن . إن متوسط ما يتناوله الفرد يومياً من الدهون فى الولايات المتحدة يبلغ من ٤٠ - ٥٠ ٪ من الطعام اليومى المتناول ، وهو ضعف الكمية المسموح بها من قبل الأكاديمية القومية للعلوم ؛ ولذا فإن العودة إلى الطريقة الصحية السليمة لتناول الطعام هى الحل النهائى والجذرى لمشاكل الوزن .

وهناك طريقة صحيحة لتناول الدهون ، فبإمكاننا أن نحصل على كل ما يلزمنا من الدهون عندما نستخدم الأطعمة الكاملة ، مثل اللبن كامل الدسم ، والأفوكادو ، والكمثرى ، والمكسرات ، وزبدة جوز الهند ، وغيرها من الأطعمة الطبيعية . إن أجسامنا قادرة على التعامل مع الدهون

وهضمها جيداً عندما تكون بنسبها الطبيعية فى الأطعمة ، أما الدهون والزيوت المركزة فهى أصعب كثيراً على الجسم .

كيف نستهلك السعرات الحرارية

إننا نحرق عدداً معيناً من السعرات طوال اليوم ، وهذا العدد يتباين طبقاً لما نقوم به من أعمال . والتمثيل الغذائى القاعدى - وهو كل الوظائف التي يؤديها الجسم في حالة الراحة - يستهلك حوالى سعراً حرارياً واحداً فى كل دقيقة ، أو ٤٨٠ سعراً حرارياً أثناء فترة نوم قدرها ثمان ساعات . أما فى ساعات استيقاظنا ، فإن ممارستنا للرياضة ، والقيام بالمهام المنزلية ، وقيادة السيارة ، والأنشطة الوظيفية ، والسير ، والحديث ، والنواحى العادية الأخرى للحياة تستهلك طاقة بمعدلات مختلفة . واستهلاك السعرات الحرارية لمختلف الأنشطة مبينة بالجدول (٣ - ٢) .

وربما يكون من المثير للدهشة أن نعرف أن أعظم منفعة للتمارين لا تكمن فى إنقاص الوزن بحرق الدهون الزائدة ، ولكن بالحفاظ على مركز الشهية فى حالة طبيعية وتحريك الدم والسائل الليمفاوى ، وجعل العضلات ثابتة ومتماسكة ، وتقوية القلب . غير أن التمارين تزيد بالفعل عمليات التمثيل الغذائى (الأيض) لمدة تصل إلى خمس عشرة ساعة ، وكذلك تحرق مزيداً من الدهون . وقد أظهر البحث أن مزيجاً من التمارين والغذاء المتوازن يمثلان الطريقة الفضلى لتقليل الوزن . أما مجرد إنقاص الوزن السريع فلا يجدى على المدى الطويل ، فالصبر هو العامل الأساسى في هذه العملية . إن إنقاص الوزن بمعدل رطل أو اثنين أسبوعياً يتيح للمخ وكيماويات الجسم أن تستعيد توازنها وانضباطها ، دون حدوث تأثير عكسي يؤدى إلى استعادة كل الأرطال السابقة .

ولقد تم إنجاز جداول السعرات الحرارية التالية بناء على متوسط نشاط الفرد العادى ، وعليك أن تضع فى اعتبارك أن هذه الأرقام لم يقصد بها سوء إعطاء خطوط إرشادية تقريبية .

جدول (٣ ـ ٢) السعرات الحرارية التى تحرق لكل ساعة لمختلف الأنشطة

النشاط	عدد السعرات لكل رطل من الوزن المثالى	النشاط	عدد السعرات لكل رطل من الوزن المثالى
الاستيقاظ مضجعا	٠,٥	الجرى ٥,٧ ميل / ساعة	٣,٧
ركوب الدراجة	١,١	نشر الخشب	٣,١٢
تجليد الكتب	١,١	الحياكة باليد	٠,٧٢
النجارة	١,٥٦	الحياكة بالماكينة	٠,٧٤
الرقص	١,٩٥	الغناء	٠,٧٩
غسيل الأطباق	٠,٩٣	الجلوس باسترخاء	٠,٦٥
ارتداء أو خلع الملابس	٠,٨١	التزحلق على الجليد	٢,١
قيادة السيارة	٠,٨٨	النوم	٠,٤٣
الأكل	٠,٦٥	الوقوف منتبهاً	٠,٧٤
تمارين خفيفة	١,١	الوقوف مسترخياً	٠,٦٩
تمارين متوسطة	١,٨٨	بناء الأحجار	٢,٦
تمارين عنيفة	٢,٩	الكنس / المسح	١,٠٩
تمارين عنيفة جداً	٣,٩	السباحة	٣,٢٥
الكى	٠,٩٣	تفصيل الملابس	٠,٨٨
التطريز	٠,٧٣	الكتابة بسرعة على الآلة	٠,٩١
الغسيل	١,٠٥	نزول السلالم بشكل عادى	٢,٣٦
الطلاء / التلوين	١,٥٦	نزول السلالم بطيئاً	١,٣
تقشير البطاطس	٠,٧٥	نزول السلالم سريعاً	١,٩٥
العزف على التشيللو	٠,٩٨	نزول السلالم سريعاً جداً	٤,٢٢
العزف على البيانو	٠,٨٤	ارتقاء السلالم	٧,١٨
العزف على الكمان	٠,٧٧	الكتابة	٠,٧٧
تنس الطاولة	٢,٥	التنظيف بالمكنسة الكهربائية	١,٧٨
القراءة بصوت مرتفع	٠,٦٩		

إن متطلبات السعرات الحرارية تتباين بشكل كبير من فرد إلى آخر ، ولكن هذه الجداول ستعطيك فكرة عما تحتاجه من السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على وزن صحى .

كيف تحدد وزنك المثالى

انظر إلى الجدول ٣ ـ ٣ وتعرف على وزنك المثالى . على سبيل المثال ، إذا كان طول الأنثى خمسة أقدام وبوصتين وقوامها متوسط البنيان ؛ فإن وزنها المثالى هو مائة وخمسة عشر رطلاً ، ولا يهم ما هو الوزن الحقيقى . فإذا كنت ستخرجين لركوب الدراجة لمدة ساعتين ، وأردت أن تعرفى كم سعراً حرارياً سوف تستهلكينه ؛ فقومى ببساطة بضرب وزنك المثالى (١١٥ رطلاً) فى ١,١ وهو عدد السعرات التى يستهلكها كل رطل من وزن الجسم فى كل ساعة كما هو مبين بالجدول ٣ ـ ٢ ، ثم اضربى مرة أخرى فى عدد الساعات وبذلك يكون لدينا ١١٥ × ١,١ × ٢ = ٢٥٣ سعراً حرارياً . فإذا كنت ستركبين الدراجة لمدة نصف ساعة فقط ، فسيكون عدد السعرات التى تستهلكينها : ١١٥ × ١,١ × ٠,٥ = ٦٣,٢٥ سعراً حرارياً .

الآن عليك أن تتحقق مما إذا كان وزنك المثالى متناسباً مع طولك ، وبنيانك ، ونوعك . ولتضع فى حسبانك ما إذا كان يبدو وزنك مرتفعاً أو منخفضاً جداً ، ويمكنك أن تناقش ذلك الأمر مع زوجتك .

عليك أن تقرر وزنك المستهدف والذى تنوى أن تحققه ، ثم دِّونه على بطاقات أطوال أبعادها ثلاث بوصات وخمس بوصات أو قطع من الورق ، ثم ضع واحدة على جدار الحمام ، وواحدة فى المطبخ ، وواحدة فى كل غرفة بحيث تراها كثيراً ، وفى مواعيد مختلفة طوال اليوم ، فإن هذه الأشياء التى تذكرك بهدفك سوف تساعدك على الالتزام بها .

جدول ٣ ـ ٣ مخطط الوزن المثالى

الإناث (بنيان الجسم بدون ملابس)				الـذكور (بنيان الجسم بدون ملابس)			
الطول	صغير	متوسط	عريض	الطول	صغير	متوسط	عريض
٥ أقدام	١٠٠	١٠٩	١١٨	٥ أقدام ، ٣ بوصات	١١٨	١٢٩	١٤١
٥ أقدام ، ١ بوصة	١٠٤	١١٢	١٢١	٥ أقدام ، ٤ بوصات	١٢٢	١٣٣	١٤٥
٥ أقدام ، ٢ بوصة	١٠٧	١١٥	١٢٥	٥ أقدام ، ٥ بوصات	١٢٦	١٣٧	١٤٩
٥ أقدام ، ٣ بوصات	١١٠	١١٨	١٢٨	٥ أقدام ، ٦ بوصات	١٣٠	١٤٢	١٥٥
٥ أقدام ، ٤ بوصات	١١٣	١٢٢	١٣٢	٥ أقدام ، ٧ بوصات	١٣٤	١٤٧	١٦١
٥ أقدام ، ٥ بوصات	١١٦	١٢٥	١٣٥	٥ أقدام ، ٨ بوصات	١٣٩	١٥١	١٦٦
٥ أقدام ، ٦ بوصات	١٢٠	١٢٩	١٣٩	٥ أقدام ، ٩ بوصات	١٤٣	١٥٥	١٧٠
٥ أقدام ، ٧ بوصات	١٢٣	١٣٢	١٤٢	٥ أقدام ، ١٠ بوصات	١٤٧	١٥٩	١٧٤
٥ أقدام ، ٨ بوصات	١٢٦	١٣٦	١٤٦	٥ أقدام ، ١١ بوصة	١٥٠	١٦٣	١٧٨
٥ أقدام ، ٩ بوصات	١٣٠	١٤٠	١٥١	٦ أقدام	١٥٤	١٦٧	١٨٣
٥ أقدام ، ١٠ بوصات	١٣٣	١٤٤	١٥٦	٦ أقدام ، ١ بوصة	١٥٨	١٧١	١٨٨
٥ أقدام ، ١١ بوصة	١٣٧	١٤٨	١٦١	٦ أقدام ، ٢ بوصة	١٦٢	١٧٥	١٩٢
٦ أقدام	١٤١	١٥٢	١٦٦	٦ أقدام ، ٣ بوصات	١٦٥	١٧٨	١٩٥

ما يجب تجنبه من أطعمة غير مرغوبة

إن هدفك النهائى لابد أن يكون هو العثور على وسيلة صحية للحياة ، حيث لا تكون بحاجة إلى نظم غذائية . حاول التخطيط لخلق عادات غذائية صحية بحيث يظل وزنك ثابتاً ، ولقد صممت النظام الغذائى الذى أنادى به ليساعدك على القيام بذلك ، ولكنه لن يجدى إذا لم تجد حلاً للبقاء بعيداً عن الطعام عديم القيمة أو الضار لصحتك .

القائمة التالية للأطعمة غير المرغوب فيها لم يقصد بها أن تكون قائمة كاملة ، ولكن يمكنك الحصول فيها على مفهوم واضح لنوعية الأطعمة التى يجب أن تتركها وشأنها . ومن بين هذه الأطعمة التى يجب تجنبها - على وجه العموم - كل الأطعمة المعلبة ، وكل الأطعمة التى تحتوى على إضافات كيميائية ؛ لأن عملية المعالجة قد سلبت منها المواد الغذائية ذات القيمة ، وأية إضافات كيماوية تشكل خطراً محتملاً على الصحة ، ولا يهم ما تقوله شركات الأغذية عن الأمان المحتمل لها . إن أفضل فلسفة لتناول الطعام هى أن تظل قريباً جداً قدر ما تستطيع من الأطعمة الطبيعية النقية الكاملة والتى يفضل أن يؤكل معظمها نيئاً ، ولكن بعض الخضروات وكل الحبوب واللحوم تحتاج إلى طهى ، وسوف نتعرض أكثر لهذا فيما بعد . ولا غبار على تناول العديد من الفواكه المجمدة والخضروات ، ولكن بعض المنتجات المجمدة يتم معالجتها أو غشها بالكيماويات ؛ لذا عليك أن تقرأ كل ما هو مكتوب على الغلاف .

يبتعد معظم الناس عن نظم الأغذية الجيدة من حين لآخر ، ولكن ذلك ليس هو ما يضر بأجسامنا ؛ لذلك فأنا لا أتخذ موقفاً متطرفاً فى مثل هذه الأشياء . ولكنك ستجد أنك عندما تأكل المزيد من هذه الأطعمة الكاملة ، سوف تفقد الرغبة فى الكثير من الأطعمة غير الطبيعية ، ولن تروق لك الحلوى ، وسوف تنفر من الأطعمة الدهنية المقلية ، وسوف تفقد الأكلات الخفيفة شديدة الملوحة التى تؤكل بين الوجبات جاذبيتها . وأثناء محاولتك التحول إلى النظام الأفضل ، عليك ألا تحضر الأطعمة عديمة الفائدة إلى المنزل ، بل قاوم الإغراء وتجنبها كلها تماماً .

مشروب الشعير
أى بدائل غذائية
اللحم البقرى المقدد
الكعك ، المخبوزات
الحلوى
الأطعمة المعلبة المحتوية على إضافات كيماوية
الكتشاب
صلصة الفلفل الحار
الرقائق (البطاطس ، الذرة .. إلخ)
لفائف الخبز الفرنسي الملفوف والخبز العادى
الأطعمة المقلية
الفاكهة غير الناضجة
الفودج (نوع من الحلوى)
الأطعمة كثيرة التوابل
حبوب القمح
الكعك الساخن
الآيس كريم
اللحم المطهى بدهن
المكرونة
اللبن الملت
حلوى الخطمية (وهو نوع من الأعشاب تعد الحلوى من جذوره)
العصائبية (نوع من المكرونة)
لحوم اللانشون المعلبة

الشيكولاته
القهوة
اللبن المكثف
دقيق الذرة النشوى
المقرمشات (عدا السمسم والأك ماك)
الفاكهة المجففة المكبرتة
معلبات الإفطار الجاف من الحبوب(ماعدا الحبوب الكاملة)
بدائل البيض
اللحوم الدسمة
البسكويت المملح الصلب
البودنج المعبأ (نوع من الحلوى)
السكارين
اللحم ، أو الدجاج ، أو السمك المدخن
الملح
المشروبات الغازية (وتشمل المشروبات الخاصة بالتخسيس " دايت ")
المكرونة " الأسباجيتى "
الكعك المحلى بالسكر
مشروبات الفاكهة الصناعية أو المحلاة
مشروبات الفواكه المركزة
التبيوكة (مستحضر نشوى لصنع الحلوى)

زبدة الفول السودانى	الشاى (غير العشبى)
المخللات	الدقيق الأبيض الفاخر ومنتجاته
الفطائر	الأرز الأبيض
البطاطس المقشرة ، أو المبشورة ، أو المقلية	السكر الأبيض الفاخر والمنتجات التى تحويه

إن الطريقة الصحيحة لحساب السعرات الحرارية هى أن تبدأ بالأطعمة التى تفيد الصحة ؛ فأجهزتنا الهضمية ومراكز السيطرة على الشهية وكيماويات الجسم صممت كلها لكى تؤدى وظائفها على ما يرام مع الأغذية الطبيعية الكاملة والنقية . أما الأغذية المغشوشة ، وغير الناضجة ، والمعالجة (المطبوخة والمعجونة) ، والأطعمة التى يصنعها الناس ، والأطعمة المطهية بطريقة غير صحيحة ؛ فإنها تسبب اضطرابات قد تتطور إلى مشاكل صحية خطيرة ، ونقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وسموم مترسبة فى الجسم . وهى أيضاً تساهم بشكل كبير فى البدانة .

وواحد من أعظم العوامل المساعدة ـ التى أعرفها ـ للتخلص من الوزن الزائد هى الطعام النيىء . تناول كمية كبيرة من السلاطات مستخدماً كمية متنوعة من المكونات . استخدم الفاكهة الطازجة للتحلية أو تناولها بين الوجبات . ضع الجزر ، والكرفس ، والفجل ، وشرائح الخيار والطماطم ، وشرائح الفلفل الرومى ، أو أية خضروات نيئة أخرى تحبها فى الثلاجة طوال الوقت لتتناولها مع أو بين الوجبات ؛ فهى قليلة السعرات ، ولكنها تحوى كميات كبيرة من المواد الغذائية القيمة . والفواكه تحتوى على فيتامينات أكثر ، ولكنها أعلى فى محتواها من السعرات الحرارية ؛ لذا فإننى أنصح بنوعين فقط يومياً من الفاكهة مقابل ستة أنواع من الخضروات . وأنا أنصح بإسقاط القمح واللبن والسكر من نظامك الغذائى تماماً لأن كثيراً من الناس يفرطون في تناولها لدرجة أن أجسامهم أصبحت غير طبيعية .


مجلة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

الفصل الرابع

فكر بطريقة صحيحة لتحافظ على لياقتك

إن أعظم المفارقات فى الحياة يجب أن نفكر بطريقة صحيحة لكى يكون لدينا صحة جيدة ، وفى الوقت نفسه لابد أن تكون لدينا صحة جيدة لنفكر بطريقة صحيحة . إن التفكير الصحيح ، والتفكير الإيجابى ، والمشاعر المبهجة تساعد على توازن الغدد ـ وخاصة الغدد الدرقية . أثناء عملية إنقاص الوزن للوصول إلى الوزن المثالى ، سيقتضى منك الحفاظ على الوزن دون أن يزداد ثانية أن تعمد إلى تغيير أساليب التفكير التى قد تسهم فى زيادة الوزن ثانية ، وهو قطعاً ما لا تريده .

وإليك بعض أنماط التفكير التى تؤدى إلى زيادة الوزن :

" أنا لا أرغب فى رؤية بقايا الطعام هذه وهى تلقى فى سلة المهملات " . (مبرر اقتصادى)

" لقد كنت اليوم على ما يرام ـ أخذت الأولاد إلى المدرسة ، وانتهيت من الغسيل وكى الملابس ، وقمت بالتسوق ـ لذا فإننى أستحق قطعة لذيذة وكبيرة من الكعك الألمانى بالشيكولاتة " . (مبرر المكافأة)

" أنا غاضب جداً ، (أو محبط أو أشعر بخيبة الأمل .. إلخ) من زوجتى (أو من زوجى) وسأذهب حالاً للحصول على مساعدة ضخمة بتناولى كعكة بالكريز " . (مبرر الانتقام)

" أحضر المياه الغازية ورقائق البطاطس والفشار ـ إن العرض التلفازى المفضل يعرض الآن " . (مبرر رؤية التلفاز)

" إنها الآن الثالثة تماماً ، هذا موعد تناول الشاى والتوست والمربى " . (مبرر الوقت)

" خالتى " هيلين " قادمة إلينا ؛ لذا فإننا سنعد طعامها المفضل مثل : طعام الكعكة الملائكية والآيس كريم بالفراولة " . (مبرر مجئ الضيوف)

" عائلة " هانسن " يأكلون كثيراً فمن الأفضل أن نعد لهم شرائح لحم وبطاطس وخضروات ، وسلطة وحلوى عندما يأتون إلينا فى العشاء " . (مبرر المحافظة على حسن المظهر أمام عائلة " هانسن ")

" بالتأكيد بضع حبات من الزيتون لن تضر " . (مبرر أن تناول قدر ضئيل من الطعام لن يضر)

وهناك الكثير من أساليب التفكير التى تدخلنا فى مشاكل ، وسوف نناقش الكثير منها فيما بعد . والشيء الظريف هو أننا عندما نرى عاداتنا على الورق على هذا النحو ، فإننا يمكن أن نضحك منها ثم نتخذ قراراً بالتغيير . صحيح أن قوة الإرادة ليست كل شيء ، لكن السيطرة على الوزن بدونها يعتبر أمراً مستحيلاً ؛ لذا دعنا ندرك إحدى حقائق الحياة من البداية : كل إنسان لديه قوة الإرادة ، وكل ما يجب عليك فعله أن تنمى قوة إرادتك وأن تُحسن استغلالها .

اختبار موجز لنظام غذائي

للمساعدة على تحديد بعض الجوانب من حياتك وتفكيرك ، والتى قد تشكل العقبات التى تعترض طريقك أثناء محاولتك السيطرة على الوزن ، أجب على الأسئلة التالية ، وفكِّر فى ردود أفعالك . وليس هناك قائمة إجابات لمراجعة نتائجك ؛ فالهدف ببساطة هو مساعدتك على فهم المزيد عن أولوياتك وعاداتك الغذائية .

١. اذكر أهم عشر احتياجات فى حياتك ، واذكر ترتيب أولوية تناول الطعام بين هذه الأولويات .
٢. اذكر أهم عشر أولويات فى حياتك ، واذكر ترتيب تحقيق الوزن المثالى بين هذه الأولويات .
٣. هل يمكن أن تفكر فى أكثر من سببين لسعيك إلى تحقيق الرشاقة ؟
٤. هل تتعجل إنقاص وزنك ؟
٥. هل تعتبر الالتزام بالنظام الغذائى صعباً أم مجحفاً ؟
٦. هل تمتعض من نفسك لأنك زائد الوزن ؟
٧. هل اتبعت نظاماً غذائياً من قبل ؟ كم مرة ؟
٨. هل تتطلع إلى الإقلاع عن نظامك الغذائى حتى تستطيع أن تأكل أطعمة معينة لا يجب أن تتناولها مرة أخرى ؟
٩. هل تميل إلى أن تأكل أكثر عندما تكون متعباً ؟
١٠. ما المدة التى تفصل بين موعد تناولك للعشاء وموعد خلودك للنوم ؟ وهل العشاء هو وجبتك الرئيسية ؟
١١. هل تظن أن الأشخاص الآخرين يجدون النظام الغذائى أسهل مما تجده أنت ؟
١٢. هل تجد صعوبة فى قولك " لا ، شكراً " عندما يقدم لك شخص ما مشروباً أو وجبة خفيفة ، تعلم أنه يسبب السمنة ؟
١٣. هل تعتقد أن الأشخاص النحاف يمكن أن يتناولوا كل ما يرغبون فيه ؟
١٤. هل من أطعمة تخرج لشرائها مساءً إذا لم تجدها فى بيتك ؟

١٥. هل لك أصدقاء تقضى أغلب الوقت معهم فى تناول الطعام ؟
١٦. إذا كنت قد اتبعت نظاماً غذائياً من قبل ، هل كان هدفك الرئيسى أن تبدو أكثر جاذبية ثم عدت إلى نمط حياتك القديم ؟
١٧. قبل قراءة هذا الكتاب هل كنت تدرك أن الوزن الزائد يمكن أن يزيد من فرصة الإصابة بالأمراض ؟
١٨. بالنسبة لأهدافك وأولوياتك الأخرى ، اذكر ترتيب كونك بصحة جيدة بين أهم عشر أولويات بالنسبة لك .
١٩. هل يصعب عليك أن تتصور نفسك شخصاً رشيقاً ؟
٢٠. إذا كنت قد مارست نظاماً غذائياً من قبل ، هل واصلت البحث عن نظم إنقاص الوزن أخرى ، وأقراص إنقاص الوزن ، وطرق إنقاص الوزن ، ... إلخ ؟
٢١. هل تفكر فى ، أو تتوق شوقاً إلى أطعمة معينة ؟
٢٢. هل يمكن أن تفكر فى طعام أو اثنين أو ثلاثة يمكن أن تكون الأطعمة الرئيسية التى يمكنك الاعتماد عليها لإنقاص وزنك أو للحفاظ عليه دون أن يزداد ثانيةً ؟
٢٣. هل يصعب عليك التوقف عن تناولها بمجرد البدء فى تناول تلك الأطعمة ؟
٢٤. هل تميل إلى تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية عندما تكون مكتئباً أو شاعراً بالملل ؟
٢٥. هل تأكل بين الوجبات فى فترات معينة من النهار ؟ وفى غرف معينة من البيت ، أو فى مطاعم أو مقاهى معينة ؟
٢٦. عندما تدرك أنك أكلت أكثر مما ينبغى فى وجبة واحدة ، هل تستمر فى تناول الطعام ؟
٢٧. إذا تناولت الطعام بإفراط فى وجبتين ، هل تقلع عن نظامك الغذائى وتتركه ؟
٢٨. هل تعتقد أن بقاءك على الوزن الصحيح سيغير من حياتك بالأسلوب الذى ستستمتع به ؟

٢٩. حدد أهم عشر أولويات لك ، واذكر ترتيب أولوية الاحتفاظ بالوزن المثالى بين هذه الأولويات .
٣٠. هل اعتقدت من قبل أن تغيير أسلوب حياتك يمكن أن يجعل تحقيق الرشاقة أكثر سهولة ؟

حاول قضاء عشر دقائق على الأقل لمراجعة إجاباتك والتفكير فيها : إن أحد مفاتيح إنقاص الوزن وتحقيق الصحة أن تتفهم أنماط حياتك الخاصة ، ودوافعك وشخصيتك .

لا تركز تفكيرك فى طبق الطعام

شئنا أم أبينا ، إن عقولنا ترتبط بأجسامنا ، " سواء كان ذلك للأفضل أو الأسوأ " ، ويمكن أن يكون ذلك للأفضل إذا عرفنا كيف نفكر فى وسيلة تقودنا إلى الحياة السليمة .

لقد سبق أن ذكرنا أن مركز الشهية يقع فى جزء شديد الأهمية من المخ ، وهو المهاد التحتى (الهيبوثلاموس) ، والذى يستحضر العديد من القدرات الذهنية ليحمل على عاتقه عاداتنا الغذائية ، وكلاً من العقل المفكر (القشرة المخية) والجهاز الحوفى (جزء من المخ يوجد فى جميع الثدييات وهو مسئول بالدرجة الأولى عن حاسة الشم ، بالإضافة إلى مسئوليته عن بعض الانفعالات والسلوكيات) يتصلان بالهيبوثلاموس - وبالتالى بمركز الشهية - بواسطة قنوات عصبية هامة . والهيبوثلاموس يراقب ويسيطر على نشاط الغدد الصماء التى تؤثر بطريقة كثيراً على طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا . وهى تفعل ذلك عن طريق الغدة النخامية " الغدة الرئيسية " فى الجسم .

إننا نجد أن كل فكرة ، وكل شعور يؤثر فى كل واحدة من بلايين الخلايا التى تتكون منها أجسامنا . إنها تفعل ذلك بواسطة تأثيرها على الجهاز العصبى وعلى الغدد . ولابد أن ندرك أننا إذا كنا زائدى الوزن ، فإن أفكارنا ومشاعرنا قد ساهمت فى خلق المشكلة فى المقام الأول ،

وساعدت على بقائها فى المقام الثانى ـ ذلك بصرف النظر عن الأسباب الأخرى . إن طريقة التفكير الإيجابية الصحيحة ، والارتياح تجاه شكلنا البدنى الحالى وأهدافنا المستقبلية المتعلقة بالرشاقة ستكفل لنا الحرية اللازمة لتحقيق أهدافنا .

وكثير من الناس يزداد وزنهم عندما يمتنعون عن التدخين . والآن ، إذا كان لدى شخص ما قوة الإرادة للإقلاع عن التدخين ، فإنه يستطيع أن يستخدم قوة الإرادة هذه للتوقف عن الإسراف فى تناول الطعام ، ويمكن أن يحصن نفسه بنظام غذائى أكثر توازنا وبالأطعمة التى لا تؤدى إلى السمنة . والكثير منا يأكل بسبب أحاسيسه لا بسبب حاجته الحقيقية للطعام ، وقد اكتشفنا أننا عندما نشعر بأننا على ما يرام فإننا نأكل بطريقة مختلفة تماماً عن طريقتنا عندما نكون مرضى أو مكتئبين .

والإفراط فى تناول الطعام فى بلد يعج بالخيرات مثل الولايات المتحدة ليست مسألة معقدة تحتاج إلى أن نظل نحلل الموقف . وما هو غير طبيعى فى الغالب ، هو ما يفعله الناس ويفكرون فيه بمجرد وضوح الدليل على الإفراط فى الأكل للمرء ولأى فرد آخر . فالوزن الزائد يشير إلى أن هناك شيئاً ما خطأ فى جسم هذا الشخص ونمط حياته ، تماماً مثل الأعراض التى توجد مع الأمراض المزمنة الأخرى وهى الطريقة الطبيعية لإخبارنا بوجود خطأ ما . والشيء الصحيح الذى يجب أن نفعله فى هذه النقطة هو أن نعالج الموقف ، وأن نتعلم الدرس ونصحح المشكلة . والدرس البسيط فى معظم حالات السّمنة هو أن تأكل أقل حتى يعود الوزن إلى طبيعته ، ثم تلتزم بنظام غذائى متوازن مثل نظام الغذاء الصحى المتناغم .

احرص قدر المستطاع على قول " لا "

الخطوة الأولى فى التغلب على عادات الأكل غير المنضبطة هى أن تتعلم أن تقول " لا " . كانت هناك سيدة شابة سمحت لنفسها أن تصبح بدينة لأنها لا تستطيع أن تقول " لا " لأى طعام يقدم لها ؛ ولأنها

أصبحت بدينة كانت غير جذابة ، ولكن عندما تعلمت أن تقول " لا " عادت إلى عهد الرشاقة السابق .

من حقك أن تستمتع بالطعام . ولكنه ليس من الصواب أن نسيء استخدام أجسامنا من خلال الإفراط فى تناول الطعام وهذه المشكلة لا يصعب تصويبها . يجب ألا يكون تفكيرنا منصباً على طبق الطعام .

وكما قلنا من قبل ، فإن هناك بعض الناس يأكلون عندما يشعرون بالملل أو الاكتئاب ، أو بالعصبية أو القلق ، أو بعدم الحب . وحرى بالذكر أن هناك طرقاً فعالة لمعالجة المشاكل التى نواجهها ولكن الأكل ليس من بينها . وعندما نعتقد أن الأكل يساعد على أن نشعر أننا أفضل ، ثم نشمئز عندما نرى الدهون الناتجة عن ذلك ، فإننا نشعر بصراع عقلى داخلى والذى يسبب كثيراً من المشاكل .

إن الانضباط ليس هبة أو موهبة ، إنه سلوك نتعلمه ويبدأ بفكرة الإستعداد للتغلب على المشكلة . وسنبدأ فى تطويره بأن نقول " لا " فى كل الأشياء البسيطة فى حياتنا ، كأن ننام عشر دقائق زائدة فى الصباح أو نتناول فنجان ثان من القهوة مع الإفطار ، أو دعوة لاغتياب شخص ما أو للحط من شأنه . وبمجرد أن تشعر بالقوة والمقدرة على أن تقول " لا " للأشياء البسيطة ، عليك أن تنتقل إلى الأشياء الأكبر والأعظم ، قل " لا " لصلصة مرق اللحم ، قل " لا " لمشاهدة التلفاز بعد الظهر فى الوقت الذى يمكنك أن تتنزه فيه . قل " نعم " للأشياء التى ترى أنها مفيدة بالنسبة لجسمك ولعقلك ولروحك ؛ فالانضباط له جانب " إيجابى " أيضاً .

إن الإحساس بعدم الأمان ، وعدم احترام الذات ، والشعور بالقمع والغضب والحنق والشعور بالأسى وغيرها من الأحاسيس غير المتناغمة يمكن أن تعلن عن نفسها بالإفراط فى تناول الطعام ، ربما بسبب عدم التوازن فى مركز الشهية وأيضاً من خلال وسائل نفسية بحتة مثل الإحلال والتعويض .

وأولئك الذين ليس لديهم إشباع عاطفى وجنسى فى حياتهم غالباً ما يتحولون إلى الغذاء . ومن المهم جداً أن نحصل على الحياة الجنسية الصحيحة لكى لا تسبب السلوكيات الاستبدالية بعضاً من أنواع عدم التوازن . وتعتبر الأطعمة ـ وخاصة الحلوى ـ من بين الأنشطة الأكثر إشباعاً لمعظم الناس ، ولكننا لا نستطيع أن نقايض واحداً بالآخر ، ثم نتوقع لجسمنا أن يظل متوازناً . استعادة أسلوب الحياة المتوازن يجب أن يتم فى الجزء الأصلى من نمط الحياة الذى تم إفساده من قبل .

التفكير والكلام برقة

منذ سنوات مضت قامت إحدى جامعات الساحل الشرقى بإجراء مسح شامل للكلمات التى يستخدمها الناس أثناء محادثاتهم اليومية العادية ، وقد وجدت أن نسبة عالية من المحادثات العادية كانت سلبية أو انتقادية . وهذا ـ كما أعتقد ـ يؤثر بشكل ضار على الجسم .

هل تحدثت عن نفسك بطريقة سلبية ؟ هل تفكر وتتكلم عن جسدك أو عاداتك أو صفاتك الخاصة ، أو سلوكك أو قدراتك بطريقة انتقادية محرجة ؟ ولقد قلت من قبل إن وظائف المخ العليا مثل الفكر ، تتصل بالجزء الذى يحوى مركز الشهية من المخ . إننى أعتقد أن مركز الشهية يتأثر بكلامنا وأفكارنا . فإذا أخرجناه بعيداً عن التوازن فإن عاداتنا الغذائية يمكن أن تصبح شاذة وكذلك من المحتمل أن تصبح طريقة هضم الطعام وتمثيله واستخدام ما فيه من مواد مغذية غير طبيعى .

إننى أريدك بالتحديد أن تتوقف عن التفكير وعن قول بعض الأشياء مثل " أنا بدين جداً " ، " إن لدى مشكلة وزن مرعبة " ، " أنا لا أحب الطريقة التى أبدو بها " ، " كل هذا الترهل يبدو فظيعاً " ، " الناس يلاحظون كم أنا بدين " ، " أشعر أننى بائس بسبب وزنى " . إنك تجد نفسك تفكر وتقول كل هذه الأشياء ، فعليك استبدالها بعبارات تشير إلى النجاح والتحسن مثل : " أنا أشعر بتحسن الآن لأننى أقوم بشيء ما نحو مشكلة وزنى الزائد " أو " أنا أصبح أكثر رشاقة كل يوم " .

ومنذ سنوات مضت ، ظهر أحد البرامج المشهورة للتحكم فى الوزن معلنا شعار : " فكرٍ فى النحافة " . وهذه فكرة رائعة . فكّر فى نفسك كأنك رشيق . فكر فى شهيتك وكأنها تحت سيطرتك . فكر فى نفسك كشخص لديه القدرة ويستطيع أن يقول " لا " للأطعمة والمشروبات التى تسبب السّمنة ، كشخص يستطيع أن يتخطى الثلاجة دون أن يؤثر ذلك على ما هو ماض فيه

سيداتى : تخيلن أنفسكن فى فستان جديد جميل مقاسه أصغر رقماً أو رقمين عن المعتاد . أيها السادة تخيلوا أنفسكم فى حالة حسنة المظهر وخَصْر أقل أربع بوصات أو أكثر . ضع هذه الصورة فى ذهنك باستمرار لتساعدك على بناء الحافز . لقد ذهب بعض الأشخاص بالفعل إلى محلات الملابس وقاموا بشراء ملابس مقاساتها أصغر (فساتين أو بدَل) مقدماً ، ثم قاموا بتعليقها فى غرفهم الخاصة للنظر إليها كل يوم ليجتهدوا فى أن تصبح مناسبة لهم يوماً ما ؛ وهو ما حدث بالفعل ، لا تنس ما قررناه مسبقا بأن الجسم يتبع العقل والخيال والإرادة .

هل تفهم ما نريد أن نقوله فى هذا الفصل ؟ هل تستوعب أن ما تقوله أو تفكر فيه يمكنه أن يكون رائعاً ويساعدك على التخلص من الوزن الزائد الذى لا ترغبه ، وأن تظل لائقا كما تحب ؟ تَعلّم استخدام اللغة كأداة لإنجاز أهداف مثل إنقاص وزنك بضعة أرطال واتباع نمط حياة أفضل . فكرٍ بلغة النجاح والفوز وتوقع أفضل النتائج .

الحب يساعد على إنقاص الوزن

وكما قلت من قبل ، كثير من الناس الذين يشعرون أنهم غير محبوبين يفرطون فى تناول الطعام . هذه مشكلة خطيرة ، لأن الشخص الذى يشعر بأنه غير محبوب لا يهمه فى الحقيقة إذا كان (أو كانت) زائد الوزن ، ولب المشكلة ليس اشتهاء الطعام ولكنه الشعور بالوحدة . وتكمن المشكلة فى انعدام الشعور بتقدير الذات على أثر الشعور بأنه غير مرغوب .

ولقد رأيت حالات ـ حيث الإحساس بعدم الحب ـ تؤدى إلى عدم توازن فى الغدد . والغدة الدرقية وهى غدة الشعور العاطفى معرضة دائماً إلى التأثير العاطفى ، وإننا لنجد أن الغدة الدرقية الأقل نشاطاً يمكن أن تؤدى إلى زيادة وزن غير مرغوب فيه حتى بدون الإفراط فى تناول الطعام . وقد وجدنا أيضاً أن هناك نقصاً فى قوة الإرادة والانضباط عندما يشعر الشخص أنه غير محبوب ، وهو شيء يجب أن نهتم به ، ونحن بحاجة إلى أن نكون مع الذين يحبوننا وذلك لصالحنا . علينا أن نلقى الأشياء القديمة وراء ظهورنا ونتبنى وسيلة جديدة أفضل للحياة .

وفى العديد من حالات مشاكل الوزن الزائد كنت أشعر بأن الوزن الزائد لن يتم التخلص منه إلى أن يكون للشخص الرغبة فى التخلص من بعض الأشياء . ويبدو الأمر وكأن الدهون قد علقت فى مكانها بسبب عدم الرغبة فى التغيير وعدم رغبتنا فى ترك القديم وتبنى حياة جديدة . ونحن لا نستطيع أن نتمسك بالشكوى والذكريات المرة والمشاكل القديمة بدون عواقب تعود على أجسادنا وصحتنا .

هل تحب الآخرين ؟

هل لديك مشكلة روحية ؟ تغاضى عنها وتقرب إلى الله القادر على كل شيء . هل تقاوم وأنت مستاء ، وتتمسك بذكريات سيئة ؟ عليك أن تسامح المتورطين فى ذلك . هل تشعر أنك غير محبوب ؟ ابحث عن شخص يحتاج إلى صديق وأحبه . وعليك أن تدع القديم وتتبنى الجديد . فالحياة عملية ومستمرة ؛ لا شيء يظل ثابتا على حاله . هل حولك أناس حقودين ؟ أبحث عن أناس يحبونك واترك الآخرين وراء ظهرك .

تقول الكتب الدينية : " حِب لأخيك ما تحب لنفسك " ، ولقد علمتنى أمى ذات مرة : " يجب أن نحب الآخرين لصالحنا نحن " . وأنا لا أقول إنه شيء سهل ولكنه صحيح . فنحن لا نستطيع أن نحب جيراننا إذا لم نكن نحب أنفسنا ، ولكن قد يكون الأساس فى حب أنفسنا هو أن نظهر الحب للآخرين أولاً . فالرحمة شيء غالى الثمن .

نظهر الحب للآخرين أولاً . فالرحمة شيء غالى الثمن . والناس تقدرها كثيراً وهى مثل الحب ، إنه أحد الأشياء التى تُسعد هؤلاء الذين يعطون كما تسعد الذين يأخذون . وأفضل وسيلة للخروج من الشعور بأنك غير محبوب هو أن تبدأ فى عمل أى شيء من أجل الآخرين . إن الحب الذى يتدفق فى داخلك من النوع الذى يشفى ويجعل الجروح تلتئم . وستشعر على الفور أنك محبوب .

لا تنتظر أن يأتيك إنسان بالحب أولاً ، فعليك أن تتخذ الخطوة الأولى .

إن الحب هو البلسم الشافى لأنه يعمل على إطلاق تلك الأشياء الموجودة فى العقل والتى أصبحت راكدة وسامة . إن الحب لا يعيش مع الذكريات المرة فى نفس الوقت . فالحب ينتصر على كل العوائق ، والحب دائماً وأبدا هو الشيء الصحيح . وبهذا المعنى يكون الحب مساعدا على إنقاص الوزن .

الحافز وإنقاص الوزن

إنك لم تكن لتقرأ هذا الكتاب لو لم يكن لديك أى درجة من الحافز لإنقاص وزنك . ولكننا نجد أنه من المفيد غالباً أن نتفحص دوافعنا لمراجعة تناغمها مع مختلف أهداف الحياة . والسؤال الأساسى مرة أخرى هو " لماذا تريد أن تنقص وزنك ؟ "

والسبب فى طرحنا لهذا السؤال هو أن الكثير من الناس لا يريدون أن ينقصوا أوزانهم . فهم يريدون أن يظهروا جذابين أو رياضيين . أو إنهم يريدون إثارة إعجاب الغير بهم . أو إنهم يريدون أن يؤثروا على رؤسائهم ليزيدوا فرصهم فى الترقية . أو إنهم يريدون أن يفقدوا وزناً كافياً بحيث لا يستعيدونه مرة أخرى حين يرجعون إلى النظام الغذائى المعتاد . وفى الحقيقة لا يريد كثير من الناس إنقاص وزنهم ، إنهم يريدون شيئاً آخر ، ولكن لابد أن يخففوا من أوزانهم للوصول إلى هذا الشيء .

أنقص وزنى لأننى أود أن أصبح بصحة جيدة قدر المستطاع ، وأن أشعر بالرضا ما أمكن ؟ " توقف وفكر بخصوص ذلك . عندما تسلك طريقاً إلى حياة أفضل ، فكل هذه الفوائد الأخرى ستأتى تباعاً . وسوف تحصل على أكثر مما تجنيه من نظم إنقاص الوزن .

وكما سبق أن قلت ، إننى أعتقد أن ٩٥ ٪ من كل الذين يطبقون نظم إنقاص الوزن يستعيدون وزنهم مرة أخرى خلال عام لأنهم يعودون مرة أخرى إلى نمط حياتهم القديم .

لكن ما الخطأ فى نمط حياتهم السابق ؟ إنه أكثر كثيراً من أن نغطيه هنا ، ولكننى أود أوضح بعض الأسباب فى أن نمط حياة كثير من الناس غير صحي فى الولايات المتحدة : سوء اختيار الطعام ، وعدم ممارسة التمارين ، وقليل جداً من الهواء النقى وأشعة الشمس ، والسهر كثيراً إلى وقت متأخر ، والإفراط فى تناول الأدوية والمشروبات الكحولية ، ومشاكل زوجية مزمنة ثم التجول كثيراً هنا وهناك ، مما يعرضك للتلوث ، والاختناقات المرورية ، وكثرة الضجيج ، والنوم لفترات غير كافية ، وعدم تذوق الجمال ، وسوء اختيار وسائل الترفيه ، وعمليات أخرى تساهم فى الأمراض أكثر مما تساهم فى الصحة .

ما معنى إنقاص الوزن ؟ ثم العودة إلى حياة تسودها عوامل غير صحية ؟ لماذا تقنع بقضمة واحدة بينما تستطيع تناول التفاحة بأكملها ؟ أعد مراجعة حوافزك : ماذا تريد حقيقة من الحياة ؟ كيف تتناسب الصحة الجيدة مع هذا النظام ؟ وما الفائدة التى سوف تجنيها عندما تصبح رشيقا ، أو تشعر بصحة جيدة ؟

الأفكار الإيجابية لإنقاص الوزن الناجح

إليك بعض التمارين الذهنية للقيام بها جنبا إلى جنب مع نظامك الغذائى ، بمجرد أن تبدأ البرنامج . يطلق البعض على هذا الأمر " الإيجابيات " ، وآخرون يسمونها " اقتراحات ذاتية " ، أو " التأمل " .

" الإيجابيات " ، وآخرون يسمونها " اقتراحات ذاتية " ، أو " التأمل " .

عليك بالجلوس على مقعد مريح فى غرفة هادئة حيث لا يزعجك أحد لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة . قم بأداء ثلاثة تمارين من التمارين الآتية يومياً ؛ فإذا حفظتها عن ظهر قلب وقمت بأدائها من الذاكرة ، فإن ذلك سيكون أفضل بكثير . أدِّ كل واحد منها بالتعاقب وبصوت عالٍ ، ثم بدون صوت مع نفسك على الأقل ست مرات .

١. الحب

سأسمح للحب أن يسرى بداخلى ويسرى خارج نفسى مع إزالة كل عائق لكى أكون محباً تماماً وشخصاً محبوباً ، وسأكون محبا للآخرين ولنفسى ، وسأتيح لجسمى أن يصبح أكثر صحة ، وأكثر قوة ، وأكثر رشاقة يوماً بعد يوم .

٢. السيطرة

إننى أملك كامل السيطرة على أى شيء ، وسأطبقه على المستوى الروحى والعقلى والبدنى ، ولقد اخترت أن أفكرِ بطريقة إيجابية ، وأن أنتقى الأطعمة المناسبة لكى تجعل عقلى صافياً ، ولأساعد جسمى ليصل إلى وزنه الطبيعى . وإننى أستطيع أن أقول " لا " لأى طعام يسبب البدانة ، و " نعم " لأى طعام يكون مفيداً لجسمى ، وأنا المسئول عن اختيار المواعيد والأماكن التى سأتناول فيها طعامى ، إذن فإنى لدى القدرة للسيطرة على نفسى .

٣. الاستمتاع

إننى أستمتع بحياتى الآن ، سعيد بالأطعمة التى أتناولها ، وسعيد لأننى لا أتناول الأطعمة التى تزيد وزنى ، ومسرور لأن وزنى يتناقص كل يوم ، وإننى مستمتع بشعورى بجسمى حيث إننى أصبح أكثر لياقة ورشاقة ، وأنا ممتن لأن هناك تغيرات إلى الأحسن فى جسمى وعقلى .

٤. عدم التفكير فى الماضى

لقد اخترت ترك الماضي بعيداً وأن أصبح شخصاً جديداً . وقد اخترت أن أفرغ أى ذاكرة قديمة تعوق تقدمى نحو الوصول إلى وزنى الطبيعى السليم : وقد اخترت ترك أى عادة قديمة ساهمت فى مشاكل وزنى فى الماضى . لقد انتهى الماضي من حياتى وأنا أرحب بالحاضر .

٥. العرفان بالجميل

إننى ممنون لكل يوم جديد ، وشاكر لكل الأشياء الرائعة فى حياتى وممنون لأصدقائى وأحبائى . وأنا شاكر لصحتى واطمئنان عقلى . وأنا ممنون لأن عقلى بدأ يتشكل بطريقة جديدة عندما وضعت الأفكار المناسبة فيه . وأنا سعيد لأن كل يوم ـ وبكل طريقة ـ أواصل فيه مسيرة الوصول إلى وزنى .

٦. الانضباط

إننى المسئول تماماً عن جسمى واحتياجاته ، وأنا أدرك أن جسمى يتبع قيادة عقلى . وعندى ثقة تامة بأن الانضباط الذاتى الصحيح سوف يحول جسدى إلى نظام حياة أفضل وأكثر صحة ورشاقة ؛ لأن انضباط النظام الذاتى شكل من أشكال الحب ، ووسيلة من وسائل تحمل المسئولية عن

مظهرى ، وأفعالى وصحتى ، ولقد جعلت نفسى منفتحاً لأتلقى الكثير من الخيرات التى توقعتها منها : الثقة بالنفس ، واحترام الذات والسيطرة عليها ، وهدوء البال ، واستمتاع أكبر بالحياة .

٧. الهدوء والصفاء

أعصابى قوية وهادئة ، بل أكثر قوة وهدوءًا عن ذى قبل . إننى أشعر بالتناغم مع نفسى ومع الكون ومع كل شيء من حولى . وإننى غنى بالقوى الداخلية والتى تعطينى التناغم ، والأمان والصفاء اللذين يعطيا لى المقدرة على إنقاص الوزن بارتياح وسلاسة ورشاقة . ولا أحد أو أى شيء يخرجنى عن القوى العليا التى تحمينى ، وأنا غنى بالقوة الداخلية التى تمنحنى الانسجام والأمان والصفاء والتى تمنحنى كذلك القدرة على إنقاص وزنى بطريقة مريحة وسلسلة . لا أحد ولا شيء يخرجنى عن وحدتى مع القوى العليا التى تحمينى وتجعلنى لا أهزم ، ولا أكون عرضة لأى خطر ، ولا تهتز إرادتى .

٨. الحيوية

إننى أشعر بأننى مفعم بكامل الصحة والحيوية وأشعر بسعادة فى حياتى ، وكأن فى نفسى شمس مشرقة اليوم . وقد انقشعت السحب بعيدا وأنا أشعر بالثقة وبالأمان وبالقناعة والرضا . وأنا أشعر بأننى شاب ، وكل يوم أشعر بوزنى الطبيعى يتنامى وتعود إلى الحيوية . وكلما زال عنى رطل من الدهون ، فإننى أُصبح أكثر طاقة وأكثر امتلاءً بالحيوية عندما أستخدم هذه الحيوية لحرق السعرات الحرارية . وإننى أشعر كأننى شخصية جديدة وقوية ، قادر على التغلب على كل العوائق بكل سهولة . وأنا أشعر بأننى رائع ومدهش .

٩. الرشاقة

أُصبح كل يوم أكثر لياقة ورشاقة . وأشعر كل يوم - وبكل السبل - بأننى أفضل وأفضل ، أقترب كل يوم - وبكل السبل - إلى وزنى المثالى ، وأقرب إلى وزنى الطبيعى . وأنا أحب جسمى . وأنا فى سلام مع نفسى ، وأنا أعرف أننى على الطريق الصحيح .

اقتراحات نهائية

لا تتحدث كثيراً بخصوص نظامك الغذائى ، ولكن تحيَّن الفرصة المناسبة ، وقل لأصدقائك وللآخرين : " أنا أشعر بالسعادة ! إننى أقوم بتغييرات إلى الأفضل طوال الوقت " .

وعندما تجد نفسك تفكر أو تراودك أحلام يقظة عن الطعام ، غيّر أفكارك أو أحلامك إلى منظر طبيعى جميل ، مثل بحيرة فى الجبل ، أو نهر أو إلى نشاط تستمتع به مثل التزحلق على الأسطح غير الجليدية ، أو حل الكلمات المتقاطعة ، أو القيام بنزهة سيرا على الأقدام ، أو مشاهدة الطيور ، أو الذهاب إلى صالة عرض أعمال فنية أو أى شيء آخر تحبه .

هناك اثنان من أضخم عوائق النجاح فى التخلص من الوزن والسيطرة على الوزن هما المبررات وإلقاء اللوم على الآخرين . وعندما تستطيع أن تبتعد عن هذين الشيئين وتبدأ فى تحمل مسئولية حياتك الشخصية فإن التغييرات المهمة والرائعة ستخرج إلى حيز الوجود ، ولا أستطيع أن أصف لك أهمية أن تكون مسئولاً عن حياتك الخاصة .

وإحدى أعظم الأشياء التى تشجع على إنقاص الوزن أن تضع صورة على الحائط تبين شكلك المثالى . وهذه ستلهم العقل الواعى وستمد العقل الباطن بحافز غير لفظى .

الفصل الخامس

دور الرياضة فى الحفاظ على الرشاقة

لا تعد الرياضة أسهل طريقة لتغيير هيئة الشخص ، وخاصة إذا كان مشغولاً . فأولئك المشغولون يبدو أنهم يضعون التمارين الرياضية جانباً ، على أمل أن يظلوا محتفظين بشكلهم الرشيق والذى وجدوا أنفسهم عليه فى فترة الشباب . ولكن يأتى عليهم الوقت سواء فى متوسط العمر أو عندما يكثرون من تناول الطعام ويلاحظون زيادات فى بعض أجزاء الجسم كزيادة الدهون على أفخاذهم ، وفى المؤخرة ، وفى البطن ويكون من الصعب التخلص من تلك الدهون . ومن النادر أن يبتهج أى منهم بهذا الاكتشاف .

وبالطبع فإن الوقاية من زيادة الوزن أفضل كثيراً ، لأن إنقاص الوزن فى غاية الصعوبة . أعتقد أن بعض الأشخاص قد تبنوا فلسفات تأتى بعكس مرادها بالنسبة للوقاية . فلماذا يجب أن نحاول وقاية أنفسنا من شيء بعيد عنا ولسنا مصابين به ؟

إن الوزن يزداد بسهولة وبطريقة مدمرة على مدى فترة زمنية طويلة . ونحن لا نلحظ الترهل البسيط والذى يبلغ مقداره ربع بوصة ويظهر فى البداية ، ولكن بعد ستة أشهر يصل إلى نصف بوصة ، وبعد ستة أشهر أخرى يصل إلى حوالى بوصة ؛ ومن ثم فإن بعض أصدقائنا المخلصين قد يلفتون انتباهنا بعبارات مثل : *" هل ازداد وزنك بعض الشيء ؟ "*

ألحظ أن إبزيم حزامك لم يدخل فى نفس الثقب الذى اعتدت عليه أو أن سراويلك ليست متناسبة مع حجم جسمك كما كانت سابقاً ، وعليك أن توسعها أو تشترى غيرها " . وبالطبع إن هذا الكتاب لم يُكتب من أجل الذين لا يرغبون فى إنقاص وزنهم ، ولكننى أظن أنه سوف يفيدنا أن ندرك أن بعض المبادئ المطروحة فى هذا الكتاب هى من أجل الحفاظ على وزن مناسب .

والموسيقى من أعظم المثيرات التى تساعد على أداء التمارين . فهى فى النهاية تؤدى بنا إلى الحركة ، وتخلق مثل هذه البهجة التى تزيل الشعور بالإجهاد من التمارين ، أو تبدو كذلك بأى طريقة . لذا فإنى أنصحك على أداء التمارين مع الموسيقى .

ولكى تحصل على أقصى فائدة من التمارين لابد من مزاولتها يومياً . وعندما يؤدى شخص ما التمارين ثلاث مرات أسبوعياً ، فإنه سيجنى نتائج عظيمة من أدائها . وهؤلاء الذين يمارسونها خمس مرات أسبوعياً يجنون فائدة تساوى ثلاثة أضعاف الفائدة التى يمكن تحقيقها لو أدوها لمدة يومين فقط ، وقد قدمنا هنا من التمارين أكثر مما تستطيع أن تؤديها ، حتى تستطيع انتقاء الأنواع المناسبة لك ولبرنامجك الخاص ، ويمكنك الحصول على تشكيلة متنوعة منها أو استبدالها بتشكيلة أخرى عندما تشعر بالإجهاد والتعب من أى منها .

والبرنامج الرياضى الجيد يساعد على جريان الدم داخل الأنسجة الدهنية لتذويب الدهون وإعادتها إلى الدم حتى يتم تحليلها والتخلص منها .

وعندما نتوقف ونفكر بهذا الأمر ، فإنه كلما ازداد وزننا قلت الأنشطة البدنية والتمارين التى يمكننا أداءها . ويمكن أن نعكس الجملة وستبقى صحيحة . فكلما قل النشاط البدنى يزداد وزننا . حقاً إن الأمر بهذه البساطة .

والتمارين وحدها ـ كما سبق أن أشرنا ـ ليست أفضل طريقة لإنقاص الوزن . فعلى سبيل المثال ، العدو لمسافة ميل بخطى سريعة سوف يحرق مائة وعشرين سعراً حرارياً فقط ، أى ما يقل عن أوقية من

الدهن . وهذا يمكن أن يكون مثبطا للعزيمة إلى حد ما ، إلا إذا أضفنا إليه كل فوائد التمارين الرياضية الأخرى .

متوسط زيادة الوزن

يزداد وزن الشخص العادى مقدار رطل فى السنة بعد سن الخامسة والعشرين ، طبقاً لما قاله د . " جاك ويلمور " خبير التربية الرياضية بجامعة " أريزونا " .

أولا ، لا يجب على مَنْ تخطى الأربعين من عمره أو زاد وزنه بمقدار عشرة أرطال أن يبدأ برنامجاً رياضياً بدون استشارة طبيب . وبالمثل إذا كان لديك مرض بالقلب ، أو قرح ، أو أية مشكلة بدنية خطيرة ، لابد من استشارة الطبيب بخصوص التمارين المناسبة التى يمكنك القيام بها . ويجب عليك أيضاً أن تخبر الطبيب عن النظام الغذائى الذى تطبقه عندما تطلب النصيحة بخصوص التمارين .

إن هدفنا هنا هو ليس أن نستعرض خطة عالمية للتمارين ؛ لأن الاحتياجات الرياضية تختلف تبعاً للسن ، والجنس ، والحالة الصحية ، وكمية الدهون الزائدة . ولكن ما أريد أن أوضحه لك هو فوائد التمارين وكيف تناسب نمط الحياة الطبيعي حيث نبدو ونشعر بأفضل حالاتنا . وقد خلق الله جسم الإنسان ليعمل بأقصى كفاءة عندما نؤدى تمارين مناسبة ونحصل على راحة كافية ، وكل عضو من أعضاء الجسم يستجيب للتمارين والتغذية المناسبة .

كيف تؤدى التمارين إلى تخفيض الوزن

الشيء الذى لا يفهمه معظم الناس هو أن الجسم كله يتأثر بالبدانة (وبنقص الوزن) . والتمارين أحد المكونات الضرورية لصحة كل فرد وليس فقط للأشخاص زائدى الوزن ، ولكن من المهم أن نعرف أن الجسم اللائق بدنياً يحرق سعرات حرارية أسرع وأسهل وأكثر أماناً من الأجسام

المترهلة . والسيطرة الدائمة على الوزن تعتمد أساساً على الأسلوب الصحيح للحياة والتى لابد أن تشمل التمارين .

ربما كانت الحقيقة الأكثر إثارة عن الرياضة أن عشرين إلى ثلاثين دقيقة من النشاط العنيف مرة واحدة يومياً يسبب ارتفاعاً فى التمثيل الغذائي الأساسى واستمراره (أعلى من الطبيعى) لمدة ١٥ ساعة تقريباً بعد أداء التمارين ! وهذا يعنى أن جسمك يحرق سعرات حرارية أسرع من المعتاد وأنت تؤدى عملك ونشاطك اليومى أو حتى أثناء نومك . وهذه إضافة لتعجيل نقص الوزن .

ثانيا ، إن التمارين تزيد من تناغم الأمعاء وتساعد على الانتظام الذى يساعد على فقدان الوزن . وقد بينت الدراسات أنه كلما ظلت الفضلات فترة أطول فى الأمعاء ، كلما زاد امتصاص الكولسترول عائداً إلى الجسم . ولكن أين يتم تخزين هذا الكولسترول الزائد ؟ يتحول معظمه إلى الخلايا الدهنية .

والأمر الثالث أننا بحاجة إلى أداء التمارين لتحريك الدم والسائل الليمفاوى ، لنستحث دورة دموية جيدة إلى المخ لتضمن حصول هذا العضو الحيوى على كل احتياجاته من المواد المغذية وتحريك السائل الليمفاوى هنا وهناك للتخلص من البكتريا والمواد الغريبة والفضلات . ويحمل الدم والسائل الليمفاوى المنتجات المتحللة الناتجة عن هدم الدهون مما يساعد على عملية تخفيض الوزن . ولكننا يجب أن ندرك أن الجهاز الليمفاوى ليس لديه " قلب " ليعمل كمضخة كما يفعل الجهاز الدورى ، فهو - الجهاز الليمفاوى - يتكون من الطحال ، الغدة السعترية ، والزائدة الدودية ، واللوزتين ، والأوعية الليمفاوية ، والعقد الليمفاوية ، والسائل الليمفاوى . وحركة العضلات هى الشيء الوحيد الذى يحرك السائل الليمفاوى ؛ لذا فإن التمارين تعتبر حيوية لدوران السائل الليمفاوى وللحصول على كمية دم كافية للمخ . والمخ له أهمية خاصة لأنه بدون وصول دم كافٍ يصل إليه فإنه سيعانى نقصاً فى المواد المغذية المطلوبة وسيفقد تدريجيا كفاءته فى تشغيل القلب والرئتين والكليتين والكبد وغيرها بالإضافة إلى تنظيم الوزن .

إن التمارين تقوى عضلة القلب . وهذا شيء هام ؛ لأن كل رطل من الدهون له عدة أميال من الأوعية والشعيرات تجرى خلالها ، والتى تخلق عبئاً جديداً على القلب . وتقوية القلب تساعد على تعويض الجهد الملقى على عاتقه بسبب البدانة حتى عندما يتم حرق الوزن الزائد .

الجهاز الليمفاوى

الأطعمة : خضروات خضراء ورقية ، جرجير ، كرفس ، بامية ، تفاح .

المشروبات : حساء بطاطس مقشرة ، عصير كرفس ، الشاى الورقى البنفسجى ، عصير البقدونس ، عصير الجزر ، عصير التفاح .

الفيتامينات : فيتامين أ ، جـ ، الكولين ، ب مركب ، ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ بيوتين حمض البانتوثنيك ، حمض الفوليك .

الأملاح المعدنية : بوتاسيوم ـ كلور ـ صوديوم .

الأعشاب : الشاى البنفسجى الورقى (الأوراق) ، الشابارال ، الأرقطيون ، والإخناسيا ، نبات السوسن ، جذور عنب الذئب ، الجولدن سيل ، الفلفل الأحمر ، آذان الدب ، شجرة الجوز السوداء .

(يفضل تناولها فى صورة مستخلص ، إذا كان متوفراً)

أما التمارين الهوائية فهى تساعد على تزويد الدم بالأكسجين فى الرئتين ، وإزالة ثانى أكسيد الكربون بكفاءة . والأكسجين مطلوب لتكسير الشحوم والدهون الموجودة بالجسم أثناء عملية تحويل الطاقة .

وأثناء التمارين يتم التخلص من الأحماض والفضلات السامة القريبة من سطح الجلد من خلال العرق الذى يساعد أيضاً على بقاء المسام مفتوحة من أجل التخلص من الأشياء الضارة . فالجلد عضو إخراجى ، إنه " كلية ثالثة " إذا جاز القول ، وهو الذى يساعد على الحفاظ على

الجسم خالياً من تراكم السموم . والسموم فى الأنسجة تقلل معدل التمثيل الغذائى وتبطئ من عملية التخلص من الدهون .

وأخيراً يقول بعض الخبراء إن التمارين تخمد مركز الشهية وتساعد فى السيطرة على دافع الإفراط فى تناول الطعام . ويحتمل أن يكون هذا بسبب الهضم والتمثيل الغذائى الأكثر كفاءة ، والذى تستحثه التمارين الرياضية مما ينتج عنه قلة الحاجة إلى الطعام .

أفضل أنواع التمارين

السير السريع (الهرولة) هو الأفضل من بين كل التمارين ، بينما السباحة هى أفضل رياضة بالنسبة لأولئك الذين يعانون آلاماً فى الظهر . ولكن هناك العديد من أشكال التمارين التى لا تناسب الأشخاص زائدى الوزن ، خاصة أولئك الذين زادوا بمقدار خمسين رطلاً أو أكثر زيادة عن أوزانهم المثالية . وسنقوم بعرض تمارين خاصة للأشخاص الذين يعانون هذه الحالة .

يجب أن تكون التمارين منتظمة ، وتستمر لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً ، ويفضل أن تكون فى نفس الموعد يومياً ، وتكون قوية بدرجة كافية لتجعل النبض يعلو ، والتنفس يصبح سريعاً وعميقاً ، وتسبب عرقاً خفيفاً ، وبالنسبة لهؤلاء الذين زادوا بمقدار أربعين رطلاً أو أكثر ، أو هؤلاء الذين تكون حالتهم البدنية سيئة ، فأنا أوصى بأن يبدأوا بما لا يزيد عن عشر دقائق يومياً فى أول أسبوعين مستخدمين تمارين الثنى والمد السهلة لجعل الجسم سهل الانثناء ولتحريك المفاصل حتى تصبح مرنة . لا تجهد نفسك ولا تحاول أن تصل إلى درجة العرق فى البداية . ويمكن استبدال ذلك بالسير ، سر مسافة أربعة مبانى أو نحو ذلك كل يوم ، حتى تسير فى النهاية لمدة ثلاثين دقيقة ، وبعد ذلك عليك زيادة السرعة بالتدريج فى سيرك حتى تسير نفس المسافة كل يوم بسرعة أكبر . والسباحة يمكن أن تكون بديلاً فى برنامج مماثل . ابدأ ببطء وبسهولة ، ثم قم بزيادة السرعة والمسافة بالتدريج .

وركوب الخيل يعتبر شيئاً جيداً لهؤلاء الذين يسمح لهم وضعهم بأداء ذلك مرة أسبوعياً لمدة ساعة أو نحو ذلك . فإن كل عضلة فى الجسم يمكن إثارتها مع حركة الحصان . كما أن الأمعاء والأعضاء الداخلية تكون أكثر مرونة وتناغماً ، والجسم كله يتم تزويده بالأكسجين مما يساعد على حرق السعرات الدهنية . ضع فى اعتبارك أن ركوب الخيل ، أو أى تمرين آخر يجب أن يؤدى مرة أسبوعياً جنباً إلى جنب مع برنامج تمارين يومى ، ولن تحصل على فائدة كافية من أداء التمارين مرة واحدة أسبوعياً .

تعتبر برامج اللياقة فى النوادى الصحية مفيدة لبعض الناس ولكنها ليست كذلك للبعض الآخر فيمكن أن تكون مجرد مضيعة للوقت إذا وضعنا فى الاعتبار القيادة ذهاباً وإياباً ، ثم الاستحمام بعد ذلك ، ولكن إذا كنت أحد هؤلاء الذين يستفيدون من أداء التمارين مع مجموعة وهم متحفزون لها راجع ذلك مع طبيبك . وإننى أظن أن العديد من برامج spa (حيث يتم الاستحمام فى حوض به دوامات ماء ساخن) مفيدة وخاصة إذا كانت تحت إشراف المتخصصين .

احرص على مزاولة بعض التمارين التى تختارها ، وراقب الوقت الذى تقضيه وحاول توفير بعض المعدات ، وكلما كان كل منها يناسب *النظام اليومى بدرجة كافية لتظل متحفزاً كلما كان استمتاعك بالتمارين* أكثر وواصلت مزاولتها أكثر . تذكر أن الموسيقى تساعد على جعل التمارين أكثر متعة .

أما بخصوص المعدات ، فأنا أشير إلى مختلف الأشياء التى يمكن شراؤها من محلات أدوات الرياضة ، وأقسام الملابس وكذلك الأغذية الصحية . وهذه المعدات تشمل : دراجة التمارين التى تستعمل داخل المنزل ، وأجهزة القفز التى تشبه منصة البهلوان ، طاحون الدوّس ، وأدوات لها أربطة مطاطية للجذب ضد بعضها البعض . وهذه يمكن أن تكون جيدة جداً ، ولكن تأكد أن الأداة التى ستستخدمها مناسبة بالنسبة لك قبل شرائها .

هناك أنواع ودرجات من التمارين الهوائية ، وبعضها مجهد إلى حد ما ؛ لذا فإننى أريدك أن تأخذ الأمر ببساطة فى البداية ، ويجب أن تبدأ تمارين التسخين مثل المد والثنى البسيط قبل الدخول فى هذه التمارين عالية النشاط . وعليك بزيادة جهودك خلال فترة من الوقت ، وهكذا تحسن إلى جسمك .

النغمة الموسيقية

تحب النساء ـ على وجه الخصوص ـ أن يؤدين التمارين على أنغام الموسيقى . والرجال كذلك ، ولكن النساء أكثر انجذاباً إلى الرقص بطبيعتهن ، حيث تؤثر الموسيقى عليهن بعمق أكثر . ولذلك أستحث أولئك الذين يختارون التمارين من بين التمارين التى ورد ذكرها فى هذا الفصل أن يقوموا بأدائها مع الموسيقى من أجل الفائدة الأكبر والحافز الأعلى .

إن الموسيقى تضيف بعداً آخر للتمارين ؛ فلا أحد يستطيع أن يجلس ساكنا عندما تُعزف الموسيقى المفعمة بالنشاط ، فالأقدام تضرب والسيقان تهتز والأصابع تطقطق . وكل الجسم يهتز على الإيقاع ، وكذلك الروح ، ومن أصعب التمارين التى لا يمكن للمبتدئ أن يؤديها تمرين الدوران حول محور بواسطة خطاف (الأرجوحة) ، وهى بطيئة نسبياً وتتحرك بلطف . والأرجوحات الكلاسيكية ، والأرجوحات الديسكو تعتبر من أفضل الأشياء التى يمكن أن تصاحب التمارين .

وقد وجدنا أن الأشخاص الأثقل وزناً يمكنهم أن يؤدوا التمارين على أنغام الموسيقى ، ولكن بدقات أكثر بطأً (ولكنها ليست بطيئة جداً) ، وبطريقة مريحة وممتعة على الآلة النطاطة (الباونسر) ، أو أدوات الارتداد مثل (الترامبولين ، أو منصة البهلوان الصغير كما يطلق عليها أحياناً) . وسوف أصف بعض تمارين الارتداد التى يمكن أن تؤديها على الموسيقى مباشرة بعد القسم المخصص لتمارين المد والحركة اللولبية ، والثنى فى صفحة ٩٩ . فإذا بدأت ببطء وحرص ، ليس من الضرورى أن

تؤدى تمارين الإحماء قبل الدخول إلى جهاز النطاط ؛ ذلك لأن الجسم سيتم إحماؤه وأنت تؤديها قبل الدخول فى الجانب الأكثر نشاطاً من الرياضة .

وبعد تنظيف وتدليك الجلد بالفرشاة والذى سنتحدث عنه فيما بعد ، فإننى أنصح بالبدء بتمرين شكل 8 والقليل من المد والثنى لمدة خمس دقائق مرتين يومياً ـ قبل الإفطار وقبل العشاء ، وعليك أن تزيد التمرين بالتدريج إلى نصف ساعة من هذه التمارين قبل أن تمارس أنواعاً أخرى . لا تجهد نفسك حتى تصل إلى مرحلة انقطاع النفس تماماً . استمر فى أداء التمارين إلى أن تشعر بالحرارة والعرق الخفيف .

تنظيف الجلد بالفرشاة

إننى أطلق على الجلد " الكلية الثالثة " لأهميته فى التخلص من الفضلات الحمضية من الجسم . فالجسم عضو حى له أوعية دموية وليمفاوية ، وأعصاب ، وغدد دهنية ، وعضلات صغيرة ومسام تحيط بكل شعرة فى الجلد . ولأن خلايا الجلد الميتة تتراكم على الجلد . ولأن العضلات الموجودة تحت الجلد تحتاج إلى الإثارة ، فأنا أنصح بتنظيف الجلد بالفرشاة كوسيلة للتنبيه والتنشيط والتنظيف ، والذى لا يتم أداؤه بصورة تامة أثناء الاستحمام . والتعامل مع الجلد بواسطة الفرشاة يساعد على التخسيس بزيادة معدل الإخراج أو التخلص من الفضلات .

تمرين تنظيف الجلد بالفرشاة

مستخدماً فرشاة ذات شعر كثيف ويد طويلة (على ألا يكون شعرها من النايلون) قم بحك الجسم من الرقبة إلى القدمين مرتين يومياً لمدة حوالى خمس دقائق فى كل مرة ، وبقوة على قدر ما تتحمل ويكون مريحاً لك . أولئك الذين لديهم جلد حساس جداً يحتاجون إلى أن يحكوا بالفرشاة بطريقة أخف من الآخرين . والنساء يجب أن يتجنبن تنظيف

الثديين بالفرشاة ، وكلا الجنسين يجب عليهما استخدام فرشاة أنعم على الوجه حيث الجلد أكثر حساسية . ونحن بحاجة إلى الحفاظ على الجلد نشطاً ومثاراً . والتنظيف بالفرشاة يمكن عمله فى أى اتجاه بواسطة فرشاة جافة . ونحن نكوّن خلايا جلدية جديدة كل ٢٤ ساعة ، والتنظيف بالفرشاة ضرورى لصحة الجلد والإخراج النشط .

نظام تمارين شكل 8 للمفاصل

خبراء اللياقة لديهم مقولة تقول : " إما أن تستخدمه وإما أن تفقده " ، ما من شيء يمكن أن تنطبق عليه هذه المقولة أفضل من مرونة المفاصل . فنحن بحاجة إلى استخدامها لتظل مرنة . وهناك مقولة أخرى " حيوية ومرونة الجسم تبدأ من المفاصل " وهو شيء لابد من التفكير فيه ، ماذا يمكن أن يفعل أى شخص حين تتيبس مفاصله ؟

يجب أن تكون مفاصلنا مرنة وسهلة الحركة . فإذا كانت مفاصلك متيبسة فقد يكون فيها ترسيبات الكالسيوم ؛ لذا يجب أن تكون حذراً . فالنظام الغذائى الذى أعرضه فى نهاية هذا الكتاب ، وكذلك الحمية الصحية المتناسقة التى يجب استخدامها بعد أن تصل إلى هدف إنقاص وزنك سوف يحولان بالتدريج أى ترسيبات كالسيوم إلى محلول ويدفعانه إلى تيار الدم . وفى نفس الوقت ستتقدم ببطء فى التمارين لأن تحريك المفاصل بكثرة عندما يكون هناك ترسيبات من الكالسيوم قد يهيج المفاصل .

كل تمارين الشكل 8 تتبع نظاماً دائرياً ، وقد يكون السبب فى تكون تراكمات الكالسيوم أننا لا نقوم بحركة دائرية كافية . فعندما نمارس السير أو الهرولة ، فإن مفاصلنا تتحرك إلى الوراء وإلى الأمام وليست فى حركة دائرية كما يجب . فتمارين الشكل 8 عبارة عن تمارين تصحيحية ويجب أن يتم أداؤها كل يوم .

ويجب أن تفهم من الآن أن برنامج إنقاص الوزن فى هذا الكتاب قد صمم لتحسين صحتك على أن تمارس الرياضة وتتبع نظامك الغذائى .

وكلاهما ـ النظام الغذائى والتمارين ـ يعملان معاً بتناغم طبيعى . فلا قيمة للتمارين بدون الغذاء الصحيح . وقد تم تصميم برنامج التخسيس ليعمل متوافقاً مع الطبيعة ، وهذا ما لا تقوم به معظم النظم الغذائية .

ونظام التمرين الذى يكون على شكل رقم 8 هو أفضل وسيلة أعرفها للحفاظ على المفاصل (مرنة) وسهلة الانثناء . وهذه التمارين تم التفكير فيها بعناية ، وجمعت معاً بحيث يمكنك الحصول على أعظم قدر من الفائدة . ويمكننا أيضاً الإتيان بهذه التمارين على جهاز القفز إذا أردنا أن نفعل ذلك . وهذه التمارين تحرك الدم والسائل الليمفاوى فى مواضع المفاصل ، وسوف تكون مفيدة لك ، بل إن أغلب الناس يستمتعون بأداء هذه التمارين خاصة إذا ما تم الأداء على أنغام الموسيقى وعليك بتكرار كل تمرين من ثلاث إلى ست مرات .

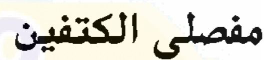
مفصلى الركبتين

حرّك مفصلى الركبة فى حركة دائرية بثنى الركبتين قليلاً مع تحريكها فى حركة دائرية أو حركة على شكل رقم 8 حركات فى كل اتجاه . واستمر فى أداء التمارين إلى أن تصل إلى عشر مرات كل يوم (واضعاً اليدين على الركبتين لأن التوازن مفيد فى هذه الحالة) . وهذا التمرين الخاص بالركبتين يستخدم كل جوانب الركبتين التى لا تستخدم عادة ، وتجعلهما مرنتين ومن السهل ثنيهما بليونة وطراوة .

مفصلى الوركين

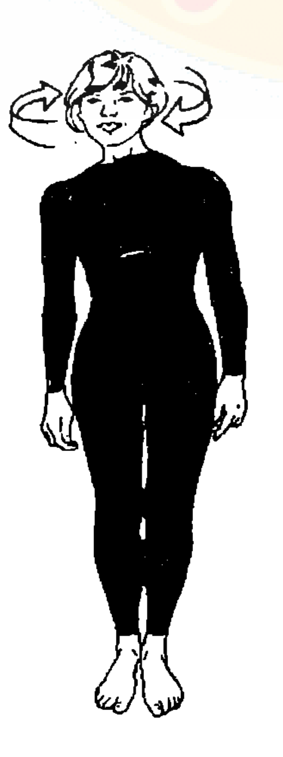


قف وقدماك على مسافة من ٦ إلى ٨ بوصات وتخيل رقم 8 علـى الأرض . قف فـى مركز رقم 8 وحـرك مفصلى الوركين والردفين فـى حركات دائرية تشبه الرقم 8 فـى كـل اتجـاه . اجعل حركـة رقـم 8 أوسـع مـا يمكـن علـى الجانبين اليمين واليسار . وهو يشبه إلى حد كبير حركة رقصة " الهولا " .



مفصلى الكتفين

تخيل رقم 8 حـول كتفيك . حـّرك كتفيـك فـى حركـات رقـم 8 فـى كـل اتجاه . قم بأداء الكتف الأيمن ثم الكتف الأيسـر . قـم بعمـل التمـرين إلى أن تصل إلى عشر مرات فى كل اتجاه .



العنق

يشـبه هـذا التمـرين الرقصـة الفارسية القديمـة " لولبـة الرقبـة " . انظر إلى الأمام مباشـرة . لا تنظـر إلى أى جانب من الجـانبين . دع الـرأس تنزلق مستقيمة نحـو الجانـب الأيمـن للرقم 8 أو فى حركة دائرية . وتكـون الرقبة فوق الكتفين ، حركة مختلفة

عن تلك التى تستخدم فى الحركات اليومية . اجعل رأسك إلى الأمام وعينيك تنظران فى خط مستقيم .

تمارين المد والثنى والدوران

يمكن لأى شخص لا يعانى من مشاكل فى ظهره أن يؤدى تمارين المد والثنى والدوران البسيطة . وسوف أصف بعضها هنا لكى أساعدك على أن تبدأ . تحرك ببطء وبرشاقة مع بقائك داخل منطقة الراحة على أن تضع فى اعتبارك إلى أى مدى تقوم بالدوران أو الثنى وما مقدار المد .

لمس الأرض

ارفع ذراعيك أعلى رأسك وقم بالانثناء من عند الخصر ، وحاول أن تلمس أصابع قدميك . فإذا كنت ثقيلاً جداً فإن هذا الانحناء قد يبدو أقرب إلى الانحناء الجزئى أمام الملك ، ولكن لا تزد منها . فقط استمر إلى أبعد ما يمكن عشر مرات . والهدف النهائى هو أن تستطيع لمس أصابع قدميك على الأرض دون أن تثنى الركبتين .

دوران الطائرات

اجعل ذراعيك مستقيمان إلى جانبيك مثل جناحى الطائرة ، قم بالدوران يميناً ويساراً حول الخصر ، قم بالدوران فقط على أبعد ما تستطيع بحيث تكون مستريحاً . قم بتأدية هذا التمرين عشر مرات .

محاولة إدراك السقف

ارفع يديك مستقيمتين إلى أعلى مرة أخرى . تظاهر بأنك تحاول أن تقبض على شيء ما فوق رأسك ولا تستطيع أن تصل إليه . ولا حاجة لك أن تنظر إلى أعلى ، حاول فقط الوصول لأعلى نقطة ممكنة ، ثم ارفع نفسك على أطراف أصابعك للوصول إلى مستوى أعلى قليلاً عليك بأخذ

الشهيق عند كل مد ، وأخرج الزفير مع كل استرخاء ، وقم بالنزول حتى أطراف الأصابع ، ولكن مع استمرار بقاء ذراعيك مرفوعتين إلى أعلى . قم بعمل ذلك عشر مرات .

المد

تناوب مد الذراعين يعتبر تنويعا للتمرين السابق ، مستخدماً عضلات مختلفة . وفى هذا التمرين ، قم برفع ذراعيك فوق رأسك مرة أخرى ولكن اجعل كلا القدمين مسطحتين على الأرض .

وعندما تأخذ شهيقاً قم بمد الذراع الأيمن فقط إلى أعلى ، حافظ على استقامة العمود الفقرى قدر الإمكان ، ثم أخرج زفيراً بمجرد أن تُنزل الذراع الأيمن . افعل نفس الشيء مع الذراع الأيسر واستمر فى المناوبة عشر مرات فى كل جانب .

المد لأسفل

وثمة تمرين مد جانبى آخر يبدأ بوضع اليد اليمنى على الورك الأيمن ، والمرفق خارجاً إلى الجانب ، والذراع الأيسر مستقيماً لأسفل على الجانب الأيسر مع جعل الأصابع مفرودة ، قم بفرد اليد اليسرى بحرص ورفق إلى أسفل وإلى أبعد نقطة بطول الساق اليسرى بطريقة مريحة قدر الإمكان . لا تحاول المبالغة فى المد ، ثم كرر ذلك عشر مرات على اليسار وعشر مرات على اليمين .

دوران الورك

ضع كلتا يديك على وركيك . اجعل أعلى الجسم مستقيماً والساقين مستقيمتين معاً ، قم بالدوران على الخصر فى حركة دائرية خمس مرات وأنت تدور إلى الشمال ، ثم خمس مرات وأنت تدور إلى اليمين .

مد الغطس

افرد قدميك واجعل المسافة بينهما بمقدار قدمين ، ثم ضع يديك بحيث تكونان متشابكتىّ الأصابع معاً أعلى رأسك مع فردهما قدر المستطاع مثل الغطاس الذى يكون علىٍ وشك القفز من فوق منصة القفز وهو يغطس مستقيماً . قم بالثنى والدوران قليلاً من عند الخصر فىٍ نفس الوقت اجعل يديك تتجهان إلى بعضهما أولاً عند القدم اليمنى ، ثم بين القدمين ، ثم عند القدم اليسرى . ثم انثنِ بالجذع لأعلى عائداً إلى نقطة البداية مع العد إلى رقمَ " أربعة " . لا تحاول أن تنثنىٍ أو تقوم بالمد حيث لا تكون مستريحاً . وأخيراً سيكون فى مقدورك أن تلمس أصابع قدميك والأرض ، ولكن قد لا تستطيع فى البداية . كرر ذلك عشر مرات .

نوع آخر : قف وأنت تثنى ركبتيك قليلاً والمسافة بين قدميك ثلاثة أقدام . ثم ارفع ذراعيك فوق رأسك وضعٍ يديك معاً كما لو كنت على وشك أن تغطس فى بركة ماء . انثنى قليلاً عند مفصل الورك بحيث تسمح لركبتيك أيضاً بالانثناء حتى تصل إلى أبعد نقطة عند ساقيك على قدرٍ ما تستطيع . عد إلىٍ وضع الاستقامة عائداً إلى وضع البداية واقفاً وذراعيك عند رأسك مرة أخرى . ابدأ بطيئاً ثم قم بزيادة السرعة مع استمرارك فى التمرين (عشر مرات) .



نصف جلسة القرفصاء

ضع يديك على الوركين ، والظهر منتصب ، اخفض الأرداف إلى حوالى منتصف المسافة إلى الركبتين ، ثم ارفع نفسك ثانية . أخرج الزفير فى حركة الهبوط ، وخذ شهيقاً فى حركة الارتفاع . لا تحاول أن تجلس فى وضع القرفصاء الكامل ، فمنتصف المسافة كاف . ثم كرر ذلك عشر مرات .

نظام تمرينات الكرسي

المزيد من المد والثنى

كما فى كل التمرينات الأخرى ، هناك المزيد من المتعة مع الموسيقى . والفارق الوحيد هنا أنك سوف تستخدم كرسياً لمساعدتك على حفظ توازنك أثناء قيامك بالمزيد من المد والثنى .

رفع الساق إلى الجانب

ضع كلتا يديك على ظهر المقعد وقف وراء المقعد وقدميك بجوار بعضهما البعض جاعلاً أصابع القدمين ممدودة إلى الأمام ، اركل بساقك جانباً (أى ارفع الساق جانباً) ، ثم عُد بها ثانيةً واستمر عشر مرات . كررٍ مع الساق اليمنى . ارفع الساق جانباً وإلى أعلى نقطة ممكنة .

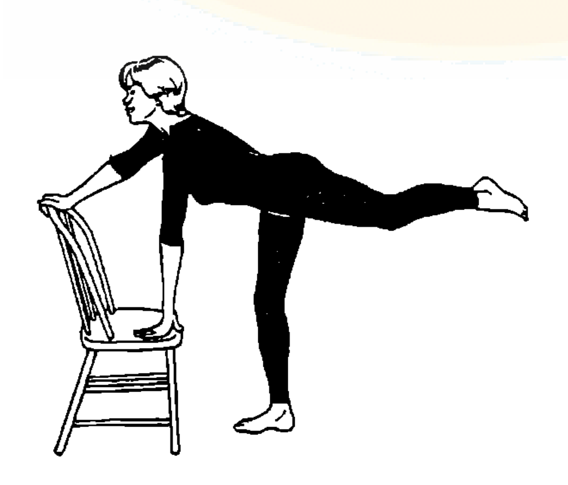


المد والتحول



كل هذه التمرينات (باستثناء الأخير) استخدم نفس وضع اليدين على ظهر المقعد لذلك لن أكرر الإشارة إلى ذلك فيما بعد . قم بإبعاد القدمين ثلاثة أقدام عن بعضهما البعض . ضع أصابع القدم متجهة إلى الخارج ، وخذ وضع نصف القرفصاء .
والآن انتقل إلى اليسار بحيث تكون الركبة اليسرى منثنية أكثر وأكثر بينما الساق اليمنى تأخذ وضع المد على استقامتها .
اعكس الوضع ثم اذهب إلى الجانب الآخر ، قم بثنى الركبة اليمنى واجعل الساق اليسرى مستقيمة (عشر مرات)

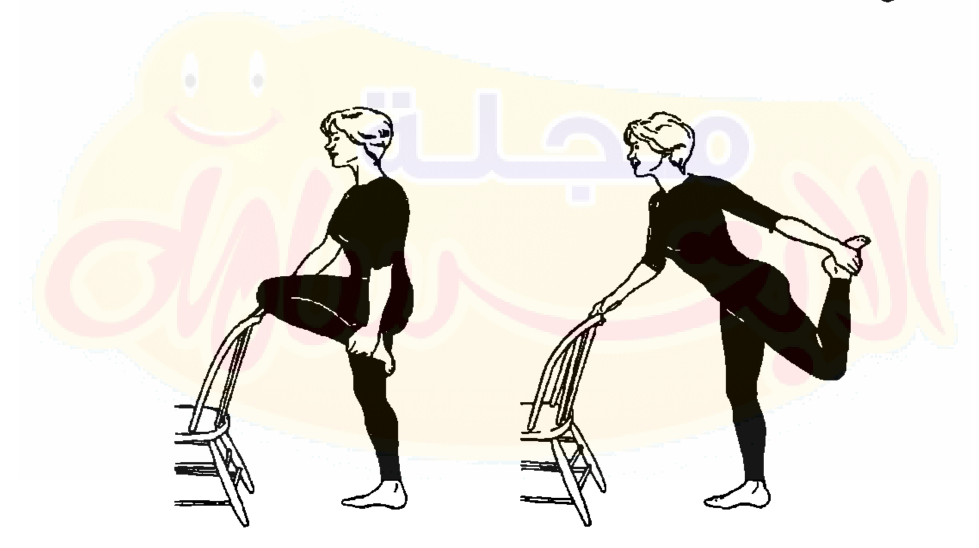
رفع الساق للخلف



استخدم الكرسى مرة أخرى للمساعدة على حفظ التوازن (ضع اليد أو الذراع على ظهر الكرسى ، واليد الأخرى على مقعد الكرسى) ، ثم أبعد قدميك عن الكرسى حوالى قدمين .
قم برفع الساق (التى على نفس جهة اليد الموضوعة على مقعد الكرسى) لأعلى وللخارج دون أن تميل بحوضك ، حافظ على القدم الأخرى منبسطة على الأرض . كرر ذلك عشر مرات ، ثم كرر بالقدم الأخرى واعكس وضع يديك على الكرسى .

رفع الساق والإمساك بالقدم

قف خلف المقعد مثل تمرين رفع الساقين جانباً . واضعاً يدك اليسرى على ظهر المقعد ، ارفع الركبة اليمنى بحيث تقترب من صدرك قدر ما تستطيع ، احفظ توازنك على القدم الأخرى ، اقبض بيمينك على كاحلك اليمين أو قدمك ، ثم انثنى تجاه المقعد ، حرك الركبة اليمنى تحت الجسم رافعاً الساق إلى أعلى قدر ما تستطيع بينما لا تزال قابضاً على كعبك أو قدمك . قم بثنى عضلات الساق معتمداً على يدك ومحاولاً أن تجعل الركبة مستقيمة .



تظهر فوائد كل التمارين عند الراحة . دائماً خذ راحة لمدة عشر دقائق على الأقل بعد أداء التمارين وذلك بأن تستلقى أو تجلس على مقعد مريح . وتناول فنجاناً من شاى الأعشاب المشهور وهو مناسب فى هذا الوقت لأنه يستحث إفراز العرق ، ويساعد الجهاز الدورى ويهدئ الجهاز البولى .

نظام التمارين الارتدادية على أنغام الموسيقى

التمارين الارتدادية على الموسيقى تهيئ مستوى ونوع من النشاط البدنى يمكن أن يؤديه معظم الناس . وثلاث إلى خمس دقائق على " جهاز الوثب " يساوى الهرولة لمسافة ميل ، وكل عضلة فى الجسم تشارك فى أداء التمرين دون أن تتعرض المفاصل أو الأجزاء العظمية للصدمة الشديدة المفاجئة التى تحدث عندما يتم مزاولة الجرى أو القفز على أرض صلبة .

منذ عدة سنوات ، وبعد زيارة طبيب معالج بتقويم العظام فى " هاواى " والذى كان لديه " ترامبولين " (منصة البهلوان) بحجمه الكامل فى الفناء الخلفى ، قمت بتصميم " ترامبولين " صغير منذ فترة طويلة لاستخدامه بواسطة مرضاىّ قبل أن تصبح أجهزة الوثب والارتداد مشهورة ومتوفرة هذه الأيام .

وكان عندنا شرطى فى القسم الداخلى كان متقاعداً فى سن مبكرة نتيجة لمشاكل فى الغضاريف بين فقرات العمود الفقرى والتى أثرت على ظهره ورقبته مسببة له آلاما فظيعة . وقد بدأت أضعه على جهاز الوثب ليؤدى تمارين فى غاية السهولة مع حركة خفيفة . وقد استطاع القيام بها دون أى مشاكل بالرغم من أنه شعر ببعض الألم القليل فى اليوم التالى . ومع تشجيعى له استمر وبدأ يزيد من وقت وشدة التمارين أكثر وأكثر . وفى خلال بضعة أسابيع تم معالجة مشكلته . وهذا ما جعلنى أبدأ تمارين الارتداد ،وأوضح لمرضاىّ كيف يؤدونها .

وتمارين الارتداد هى حقيقة تمارين شد واسترخاء ، وأجسامنا تشد عندما تسترخى أقدامنا على الغطاء المرن لجهازِ الارتداد وتسترخى عندما نتعلق فى الهواء . وهذا ما يفيد أجسامنا كثيراً . والتمارين الروتينية على الجهازِ هى جزء مهم جداً من نظام التمارين الخاص بى ، وإننى استمتع به جداً ، ودائماً ما أؤديه على أنغام الموسيقى .

أعظم شيء بخصوص هذه التمارين على جهاز الارتداد هو سهولتها على المادة التى تتكون منها المفاصل وهذا شيء مهم جداً . فهناك الكثير

من التمارين تعتبر عنيفة ومزعجة للمفاصل ، وتسبب الضغط والشد للمادة الداخلية اللينة بمقدار كبير جداً .

لابد أن نعامل مفاصلنا برفق ؛ لأنه يقال إنك شاب على قدر شباب مفاصلك ، وإذا أُسئ استخدامها ، أو إذا كان النظام الغذائي غير متوازن ، فإنها يمكن أن تصبح متصلبة ، وملتهبة ومؤلمة .

والمادة الداخلية اللينة للمفاصل حساسة للغاية بالنسبة للتوازن الحمضى والقلوى فى الطعام . فإذا زادت درجة الحمض فى الدم فإن الكالسيوم قد يتراكم مكوناً شظايا تسبب تيبس المفاصل . ولابد أن ندرك أن الوجبة غير الصحية ، والإفراط فى التمارين أحياناً ما يسببان ضرراً بالمادة المكونة للمفصل .

وهذه التمارين لا يجب أن تكون عنيفة جداً ، أو مبالغ فى أدائها إلى الدرجة التى ينتج عنها كمية من الأحماض أكثر مما ينتجه غذاؤنا أو قنوات الإخراج وإلا سوف تتأثر المفاصل . ويجب ألا نزيد عما تستطيع أجسامنا تحمله وإلا سنجد أن هناك عواقب ضد صحتنا . ولهذا السبب فإن الغذاء والتمارين لابد أن يتوافقا جيداً .

ويمكنك استخدام أى موسيقى تحبها ، ولكن احرص على أن يكون الإيقاع سريعا أثناء الأغنيات الثلاثة الأولى أو أى مقطوعات تختارها . ومن الأفضل أن تقوم بتسجيل هذه النغمات الثلاث على شريط لتدار بالتتابع ؛ والزمن ربما يكون حوالى عشر دقائق لثلاث مقطوعات موسيقية ، ويمكنك أن تزيد مدة الموسيقى إذا رغبت بإضافة نغمات أخرى لها فيما بعد . وبعد أن تتعود الدقائق العشر ابدأ البرنامج المتاح بعد ذلك .

وهناك أكثر من نوع من التمارين . تعلم أحدها ، ثم قم بأدائه ، ثم تعلم نوعاً آخر وأدِّه ... وهكذا . ثم يمكنك أن تؤدى اثنين ، أو ثلاثة ، أو أربعة ، أو خمسة مجتمعة . لا يجب أن يستغرق التمرين اليومى المنتظم أكثر من نصف ساعة .

الباونسر (النطَّاط)



الغرض الأساسى لهذه التمارين هو تحريك السائل الليمفاوى والتخلص من نواتج التحلل الناجمة عن التمثيل الغذائي . وهذه الحركات تعمل على تقوية الأرداف وتساعد على إنقاص الخصر وتقوية الساقين . كن مبتكراً ، قم بأداء بعض حركات الرقص الخاصة بك أثناء القيام بالتمارين . والهدف هو استخدام أكبر عدد ممكن من العضلات والمفاصل قدر ما تستطيع . وقم أيضاً بتشغيل الموسيقى .

اليدان

عند تحريك القدمين تزامناً مع الموسيقى ، دع جسمك يترنح أو يتمايل بينما تثنى أصابعك ويديك وأنت تضع ذراعيك فوق رأسك ، أخفضهما إلى أسفل ، ثم أعلى جانبيك مفرودتان مثل جناحى الطائرة ، ثم أمام جسمك ، ثم خلف ظهرك . حرك هذه الأصابع متزامنة مع الموسيقى بسرعة ، ثم قم بحركات ثنى سريعة لتدريب كل العضلات الصغيرة . يمكنك أن تستمر فى أداء تمارين اليد فى بعض تمارين النطّاط الأخرى .

أصابع القدمين والكاحلين

ارفع جسدك على أصابع قدميك ثم حرِّك كعبيك للداخل وللخارج (فى اتجاه بعضهما البعض ، وبعيداً عن بعضهما البعض) . ثم اخفض الكعبين لأسفل وقم بأرجحة الركبتين (ارفعهما متوازيين) دائرياً إلى اليسار ثم إلى اليمين .

الركبتان

أثناء قيامك بهذه التمارين قم بثنى وفرد ركبتيك . قم بثنى هاتين الركبتين ليس بتحريك قدميك من على النطاط ، ولكن بالهرولة (العدو الوئيد) بواسطة الركبتين فقط .

رقصة الأرداف (تحريك الأوراك)

حرك الوركين فى حركة دائرية ، ثم من جانب إلى الآخر ، ثم من الأمام إلى الخلف (ادفع حوضك للأمام ثم اسحبه إلى الخلف) عدة مرات مع كل حركة . حرِّك ذراعيك حركة لينة تشبه حركة " الهولا " ، اجعل يديك متوازيتين ، قم بالدوران بكتفيك لتشغيل نصف جسمك العلوى ، أضف حركة الركبتين وثنى اليدين .

دوران الكتف

ضع يديك إلى جانبيك ثم قم بتدوير الكتفين بالتبادل : الكتف اليسار ثم اليمين ، ثم كرر الحركة قم بالدوران بكتفيك فى حركة دائرية أمامية عدة مرات للأمام وبالعكس ، حافظ على ساقيك منطلقتين والركبتين منثنيتين مع أرجحة الأرداف أثناء قيامك بذلك .

السباحة

قم بأداء حركات السباحة بذراعيك وأنت تحرك قدميك ، وركبتيك ، ومفصلى الفخذ ، حرك الجسم حركة مستمرة .

الدوران والثنى

قم بتدوير جسمك من الجانب إلى الجانب الآخر عدة مرات ، قم بثنى جسمك إلى الأمام قليلاً ثم إلى الخلف قليلاً عدة مرات .

دوران الرقبة

حرك رقبتك من جانب إلى آخر ، ثم من الأمام إلى الخلف . قم بتدوير الأوراك بحركة دائرية ثم الركبتين والذراعين .

العينان

ثبت رأسك دون حراك ثم قم بدائرة واسعة فى الهواء إلى الأمام ، أولاً بيد واحدة ثم باليد الأخرى ، اتبع يديك بعينيك ، كرر مع غلق الأولى ، مع عمل دائرة بإصبع واحد ، واتبع إصبعك بعينيك وأنت تقتفى أثر دائرة كبيرة مع دوران عقارب الساعة ، ثم عكس حركة عقارب الساعة ، أولاً بيد واحدة ثم بالأخرى . كرر ست مرات فى كل اتجاه . ثم عليك أن تدور على النطاط حتى تواجه أحد الحوائط . مرة أخرى ثبت الرقبة والرأس دون حراك ، انظر من الركن العلوى الأيمن للحائط الذى تواجهه إلى الركن السفلى الأيسر . حرك عينيك فقط ، حول عينيك إلى الركن العلوى الأيسر ، ثم إلى الركن الأسفل الأيمن . كرر ست مرات ثم حول عينيك إلى اليمين ، ثم قم بعمل نفس الشيء .

تمارين شكل (8)

يعتبر النطاط مناسباً لأداء تمارين الشكل 8 وقد تكون بحاجة إلى استخدامها كجزء من تمارين الوثب الروتينية بدلاً من القيام بها على انفصال .

عندما تغير الموسيقى إلى النغمة الثانية كرر التمارين السابقة بإيقاع أسرع دون رفع قدميك من فوق النطاط . قم بعمل حركات الكتفين والذراعين على شكل رقم 8 (انظر تفاصيل تمرين مفصلى الكتفين صفحة ٩٨) .

حرك يديك وذراعيك بحركة تشبه رقصة " الهولا " مرة أخرى حرِّك هذه الأقدام ! كرر كل حركات اليد والذراع فى الأربع تمارين الأولى . حرك اليدين فى حركة دائرية واسعة أمام وجهك بيد واحدة فى كل مرة . اجعل عينيك تنظران إلى يديك دون أن تحرك رقبتك . قم بعمل الحركات الدائرية فى اتجاه عقارب الساعة والعكس متزامنا مع الموسيقى ، وعندما يحين وقت ثالث قطعة موسيقية وهى الأسرع ستكون قد وصلت إلى الإحماء الكافى لزيادة مستوى النشاط ، وعندما تزيد من كمية الوقت الذى تقضيه على جهاز الارتداد استخدمه متزامنا مع الضربات السريعة حيث لا تكون فى حاجة إلى المزيد من الإحماء . وبعد ذلك عندما تكون قادراً على استخدام الجهاز إلى أقصى حد ، فإن التمارين الأكثر نشاطا سوف تزيد من درجة التمثيل الغذائى الأساسي وستستمر فى حرق السعرات الحرارية طوال اليوم .

كرر الحركات كما هى موصوفة فى الجزء الأول من هذا القسم ، ولكن عليك بتنويع حركة القدمين .

تقاطع الركبتين

ضع الركبة اليمنى فوق الركبة اليسرى ، ثم أعدها مكانها ، ثم اجعل الركبة اليسرى تعبر فوق الركبة اليمنى . كرر ذلك ست مرات بالتبادل .

وثبة البطريق

بوضع أصابع القدمين مواجهين إلى بعضهما البعض والكعبين متباعدين حاول أن تقفز . ثم قرِّب كعبيك إلى بعضهما وأبعد الأصابع عن بعضهما البعض ، ثم حاول أن تقفز إلى الأمام . كرر ذلك ست مرات بالتناوب .

الركلات

اركل بقدم واحدة ثم بالأخرى . وعند الركل حاول أن تصل إلى بأصابع القدم إلى اليدين . كرر ست مرات .

شد البطن إلى أعلى وأسفل

عندما تثب إلى أعلى ضع كلتا يديك إلى منطقة أسفل البطن جهة اليسار ، ثم ارفع بطنك بحركة خفيفة مع صعودك وهبوطك حوالى ست مرات ، ثم حرِّك يديك إلى أسفل البطن من جهة اليمين ، وكرر مرة أخرى رافعاً معك منتصف البطن ، ويمكنك أداء ذلك فى وثبات عالية إذا كانت هذه العملية مريحة لك .

دوران الذراع

انثن من عند الخصر ثم أرْجح ذراعيك من جانب إلى جانب بالتساوى أثناء القفز على منصة البهلوان الصغيرة .

القفز مع الركل (خطوة الأوزة)

هذا التمرين يساعد على زيادة التوازن . اركل بكل ساق إلى الأمام كما لو كنت تجرى ، واقفز مع كل ركلة .

الفيل

اشبك يديك ، انثن إلى الأمام قليلاً ، مع المباعدة بين القدمين ، ثم أرجح (طوح) كلا الذراعين إلى اليسار ، ثم إلى اليمين بالضبط كما يؤرجح الفيل خرطومه من جانب إلى جانب . مع رشاقة الحركة يجب مد الذراعين والكتفين المليئين بالنشاط إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر .

وبعد أن تعتاد ذلك ، فكِر فى ابتكار نظام للقفز خاص بك مع أى حركات تفضلها . كن مبتكراً . فقط عليك أن تعى المرونة والمسافة بين الأقدام على جهاز القفز . ولن يكون فى إمكانى أن أوضح لك كل التمارين الممتعة التى يمكن أن تؤديها على جهاز القفز ، ولكننى أود أن أشجعك لكى تؤدى بعضاً من تمارينك الخاصة ويكون لديك وقت طيب مع الجهاز الخاص بك !

فإذا شعرت بالعطش بعد أداء التمارين أضف أقراص البقلة المائية المسحوقة إلى الماء ، أو تناول أقراص بوتاسيوم عضوى ، حتى لا يحتجز جسمك الماء . وهذا ضرورى على وجه الخصوص لهذه النوعيات الليمافوية التى تحتجز الماء بسهولة . وقد ترغب فى تناول فيتامين ب٦ والذى أوصى به الباحثون ليساعد على انخفاض الماء فى الجسم . لا تتناول أكثر من ٥٠٠ ملليجرام يومياً دون أن تخبر طبيبك بهذا الأمر .

وهناك ملابس خاصة مصنوعة من البلاستيك يمكن أن تشتريها لزيادة إفراز العرق أثناء تأديتك التمارين الرياضية وبعدها . اسأل طبيبك عن ذلك حيث إن ذلك ليس مأموناً بالنسبة لبعض الناس . والعرق جيد

للتخلص من المواد السامة الموجودة تحت الجلد ، ولكن فقدان سوائل بكميات كبيرة جداً يمكن أن يقلب التوازن الكيمائى للجسم .

نظام التمارين على الأرض

هناك العديد من التمارين الجيدة التى تزيد من تناسق العضلات والتى يمكن تأديتها أثناء الانبطاح على الأرض ، ولكنها مخصصة فقط للأشخاص الذين يستطيعون أن ينبطحوا أرضاً ثم ينهضون دون إجهاد . فإذا كان وزنك ثقيلاً جداً لدرجة أنك لن تستطيع تأدية هذه التمارين على الأرض بأمان ، فعليك أن تنتظر حتى تنقص عدة أرطال من وزنك وتؤديها بطريقة مناسبة أكثر . قم بأداء التمارين الأخرى حتى تصبح قادراً على الاستلقاء على الأرض ، ثم تعود إلى الوقوف دون صعوبة .

شد البطن البسيط

استلق على ظهرك ، ابدأ وذراعاك إلى جانبيك ، ثم ارفعهما ببطء خلف رأسك أبعد ما يمكن ، حتى يصبحا مسطحين على الأرض فوق الرأس . اتركهما كما هما حتى تعد من واحد إلى عشرة ، ثم أعدهما إلى الجانبين ، ثم ابدأ مرة أخرى . قم بأداء التمرين عشر مرات .

تمرين كرة المطاط

استلق على ظهرك ، والرأس على سطح مائل أو على الأرض ، دحرج كرة فى حجم كرة التنس على كل أنحاء بطنك هنا وهناك بواسطة راحة يدك . استخدم قوة كافية بحيث تستطيع أن تشعر بها حقاً . وهذا يعمل على شد عضلات الأمعاء . لاحظ وجود أى مواضع مؤلمة ، واقض وقتاً أطول فى دحرجة الكرة فوقها . ومثل كل التمارين التى تؤدى على

الأسطح المائلة ، فإن هذا مفيد على وجه الخصوص بالنسبة للقولون المستعرض .

ثنى الركبتين

أثناء الاستلقاء على ظهرك اسحب ركبتك اليسرى إلى صدرك بحيث تكون أقرب ما يمكن إلى صدرك وأنت تقوم بأخذ شهيق ، ثم أعدها إلى الأرض وأنت تخرج الزفير . كرر ذلك عشر مرات مع كل ساق .

تقاطع الركبة ودوران الورك



قم بأداء هذا التمرين إذا لم تكن تشعر بالإجهاد . استلق على ظهرك ، قم بثنى ركبتك اليمنى ، ثم ضعها على ساقك اليسرى بحيث تتحرك جزئياً فوق مفصل الورك الأيسر بينما يبقى ظهرك على الأرض وذراعاك إلى جانبيك ، وراحتاك إلى أسفل للاحتفاظ بهذا الوضع . تحرك بعيداً قدر ما تستطيع دون إجهاد ، ولا تنقلب على جانبك الأيسر . أعد ساقك اليمنى على الأرض ، ثم كرر بساقك اليسرى ومفصل الورك الأيمن ، كرر ذلك خمس مرات مع كل ساق خلال الأسبوع الأول ، ثم زد عدد المرات إلى عشر فى الأسبوع الثانى .

رفع العنق

وأنت مستلقياً على ظهرك ، حاول رفع رأسك قليلاً عن الأرض ووجه ذقنك ناحية صدرك . لا تجهد نفسك لأداء ذلك . فإذا لم تستطع أن ترفع رأسك بعيداً عن الأرض فى البداية فقم ببساطة بزيادة الشد فى العضلات كما لو كنت تحاول أن تؤديها ثم ابسطها . وبعد أسبوع يجب أن تكون قادراً على رفع رأسك عن الأرض قليلاً . استمر فى الممارسة . ابدأ بخمس مرات فى الأسبوع الأول ، ثم زدها إلى عشر مرات بنهاية الأسبوع الثانى .

دوران كامل لمفصل الورك

استلق على ظهرك ، انشر ذراعيك لأقصى جانبيك على شكل الطائرة مع جعل راحتى اليدين متجهتين إلى الأرض من أجل الثبات . ارفع ركبتيك إلى أعلى قدر المستطاع مع جعل الركبتين مثنيتين ومضمومتين معاً ، دُرْ بهما ناحية اليسار قدر ما تستطيع دون إجهاد . عد بهما مرة أخرى ، ثم كرر هذا على الناحية اليمنى . ابدأ بخمس مرات فى الأسبوع الأول ، ثم زدها إلى عشر مرات فى الأسبوع الثانى .



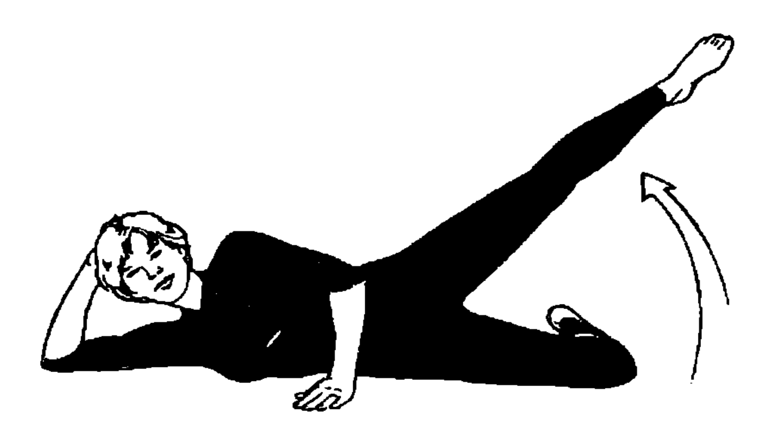
ضغط البطن

استلق على ظهرك ، ارفع ركبتيك ، واجعل قدميك مسطحتين على الأرض . ويجب أن تكون الركبتان متلامستين . خذ نفساً ثم اضغط ركبتيك معاً لثلاثة ثوان ، ثم استرخ . كرر ذلك حتى تصل إلى مجموع عشر مرات .



رفع الحوض

ارفع ركبتيك إلى أعلى وقدميك على الأرض ، كما فعلت فى التمرين السابق اضغط على الجزء السفلى من ظهرك على الأرض أثناء محاولة رفع وشد الأرداف . لا تجهد نفسك ولا تحاول أن ترفع ظهرك إلى أعلى . فإذا لم تستطع أن ترتفع عن الأرض فى البداية لا تنزعج ، فإن ما تريده سيحدث بعد تكرار المحاولة . اضغط ردفيك معاً أثناء الرفع . ابدأ بخمس مرات فى الأسبوع الاول ، ثم زد إلى عشر مرات بنهاية الأسبوع الثانى .



رفع الساق جانباً

استلق على جانبك الأيمن ، ثم على كوعك الأيمن وعلى الذراع ، ثم قم بثنى ساقك اليمنى على شكل حرف " L " من عند الركبة من أجل الاستقرار . اجعل الساق اليسرى مستقيمة ، وافرد أصابع القدمين وحاول أن ترفع ساقك مع مستوى مفصل الورك أو عالياً بالقدر المريح لك . ابق كذلك حتى تعد ثلاثاً ، ثم دع قدمك إلى أسفل واسترخ . قم بذلك بساقيك خمس مرات ، وكل أسبوع أضف عدداً آخر إلى أن تستطيع إبقاء كل ساق إلى العدد ٧ .

المزيد من رفع الساقين

استلق مع وضع وجهك وبطنك على الأرض ، ارفع إحدى ساقيك حوالى من أربع إلى ست بوصات عن الأرض ، ابقها كذلك فترة وجيزة ثم أعدها لأسفل . ثم كرر ذلك مع الساق الأخرى . خذ شهيقاً مع الرفع وأخرج زفيراً مع إنزال الساق . قم بأداء ذلك أربع مرات فى أول يوم ، ثم فى كل يوم أضف مرة لكل ساق . إذا كنت لا تستطيع أن ترفع قدميك عن الأرض فى البداية ، فقم بالرفع ببساطة إلى أن تشعر بالإجهاد ثم استرخ .



ركلات الكعبين

مرة أخرى استلق على وجهك على الأرض ، اركل بكعبيك إلى الخلف مرة ، وحاول لمس أردافك . قم بعمل ذلك خمس مرات على كل ناحية .

نظام التمارين على لوح مائل

فى كثير من الأحيان لا ندرك أن الجسم لا يؤدى نشاطه كالمعتاد وزائد الوزن والسبب هو أن المخ لا يحصل على القدر الذى يحتاجه من الماء وهذا فى غاية الأهمية ، لأن المخ هو القائد الذى يوجه نشاط كل عضو ، وكل غدة ونسيج فى الجسم ، وإذا لم يتغذ المخ بطريقة صحيحة فإن الجسم كله يضطرب . والقوة المحركة لكل عضو فى الجسم تأتى من المخ ، ولكن الناس الذين تستدعى وظيفتهم الجلوس أو الوقوف باستمرار تجعلهم أحياناً غير قادرين على إيصال الدم إلى أنسجة المخ بسبب الدورة الدموية غير النشطة وقوة الجاذبية المعاكسة . والمشاكل التى تنجم فى الغالب عن ذلك هى ارتخاء القولون المستعرض أو ارتخاء الرحم (ارتخاء معناها سقوط) .

والألواح المائلة يمكن شراؤها من محلات بيع أدوات الرياضة أو يمكن صناعتها بواسطة أى شخص " يعتمد على نفسه " ، وهى تتكون أساساً من لوح مبطن أو مغطى (بجلد تحته حشو) ولها حزام جلد عند أحد الطرفين للإمساك بالكاحلين .

واللوح المائل هو أفضل تمرين لجعل الدم يصل إلى الرأس ، ولجعل القولون المرتخى يعود إلى مكانه ، ومن أجل حالات وجود مشاكل فى

المستقيم أو البروستاتا أو مشاكل الضغط على الرحم ، ومن أجل تحسين الدورة الدموية إلى أعضاء الحوض ، ولإطلاق الدم الوريدى من الساقين . وهو مفيد كذلك لإحداث التناغم فى أنسجة البطن المتضخمة .

تمارين اللوح المائل المقترحة

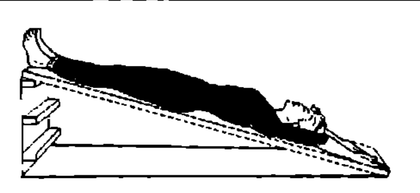
اتبع التعليمات بدقة . فإنه يمكنك أن تشعر بالاسترخاء والانتعاش والنشاط بسرعة بواسطة تنشيط الدورة الدموية . لا تحاول أن تقوم بالكثير من التمارين فى البداية . عليك أن تمارس التمارين تدريجياً ، ولا تحاول أن تقوم بالتمارين التى قد تعرض حالتك البدنية للخطر ؛ فإذا تشككت فى الأمر فعليك بإجراء فحص بدنى .

تحذير

لا تحاول استخدام اللوح المائل إلا إذا كنت قادراً على الاستلقاء والقيام بسهولة عن الأرض ، وهؤلاء الذين يعانون أمراض القلب ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو نزيف داخلى ، أو أى حالات صحية خطرة أخرى بالإضافة إلى السيدات الحوامل لابد أن يستشيروا طبيبهم قبل أن يستخدموا الألواح المائلة . وكذلك عليك أن تنتظر ـ على الأقل ـ ساعتين بعد الأكل قبل استخدام ذلك اللوح .



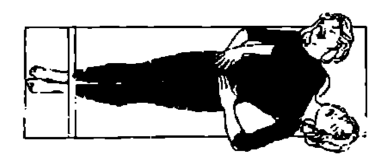
١ ـ استلق مسطحاً على ظهرك متيحاً للجاذبية أن تساعد على تحريك أعضاء البطن للعودة إلى أماكنها الصحيحة وللمساعدة على تدفق الدم إلى الرأس . عليك أن تظل مستلقيا على اللوح عشر دقائق على الأقل . وهذا الوضع الأساسي يجب أن يبدأ أو ينتهي مع كل أنواع التمارين .



٢ ـ أثناء الاستلقاء على ظهرك شد البطن برفع الذراعين فوق الرأس . ثم اخفض الذراعين إلى الجانبين . ارفع واخفض الذراعين ١٠ ـ ١٥ مرة . وهذا سيؤدى إلى شد عضلات البطن ويسحب البطن إلى أسفل في اتجاه الكتفين .



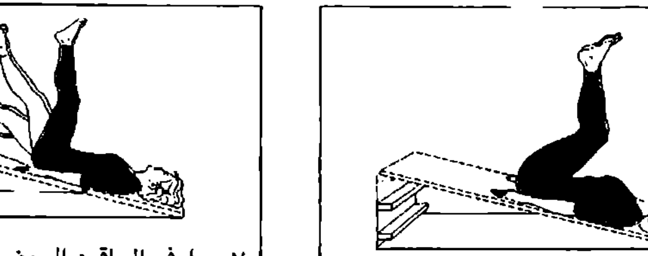
٣ ـ إذا كان شكلك العام جيداً وكنت تحت الأربعين ، يمكنك أن تشرع بأمان في أداء التمرين التالى . وإلا عليك بالانتظار حتى تكون قد أديت التمارين لمدة أسبوعين على الأقل . ثم ابدأ بحرص وكن حذرا حتى تتجنب إجهاد البطن . استشر طبيبك إذا لم تكن على يقين . خذ شهيقاً عميقاً ثم احبسه . وأنت مبق على كتمان أنفاسك ، قم بثني وإرخاء عضلات البطن بالتناوب خمس مرات ويجب أن تتحسس بطنك وأنت تضغط إلى أعلى ناحية كتفيك أثناء الثني وتحسسك انخفاضها قليلاً وأنت تسترخي . خذ شهيقاً ثم كرر التمرين ٥ ـ ١٠ مرات . تنفس طبيعياً بين الجلسات .



٤ ـ اربت على البطن بشدة بيديك المفتوحة وقم بالميل إلى أحد الجوانب ثم إلى الجانب الآخر ، اربت بيديك من ١٠ إلى ١٥ مرة على كل جانب ثم اعكس الجانب ٣ أو ٤ مرات . بعد ذلك اجعل الجسم في الوضع جالساً باستخدام عضلات البطن . عد إلى وضع الاستلقاء .



٥ ـ استلق على اللوح المائل ، ارفع ركبتيك إلى أعلى ناحية الصدر وعندما تكون في هذا الوضع(أ) أدر الرأس من جانب إلى آخر من ٥ ـ ٦ مرات ، ثم ارفع رأسك قليلا ، ثم لفها دائريا ٣ ـ ٤ مرات ، ثم أعكس الدورات . كرر كل نوع من ٢ إلى ٣ مرات .



٦ ـ استلق على اللوح . ارفع الساقين إلى وضع رأسى . اعمل على دوران الساقين للخارج بدوائر معكوسة ٨ ـ ١٠ مرات . غير الاتجاه وقم بالدوران للداخل . زد إلى ٢٥ مرة بعد أسبوع أو أسبوعين من ممارسة التمارين .

٧ ـ ارفع الساقين إلى وضع رأس . محافظا على استقامة الركبتين ، ثم اخفض ببطء الساق اليسرى ناحية اللوح ، ثم الساق اليمنى . ارفع كل ساق ثم اخفضها ١٥ ـ ٢٥ مرة . ثم قم بخفض ساقيك معا ببطء وهما فى وضع رأسى حتى يصلا إلى اللوح . كرر ذلك ٣ ـ ٤ مرات



٨ ـ ارفع الساقين إلى وضع رأسي . حرك الساق فى الهواء كما لو كنت تقود دراجة ١٥ ـ ٢٥ مرة . افعل ذلك بمعدل بطيء فى البداية ، ثم زد السرعة تدريجياً خلال الأسبوع الأول أو الثانى من ممارسة التمرين بانتظام .



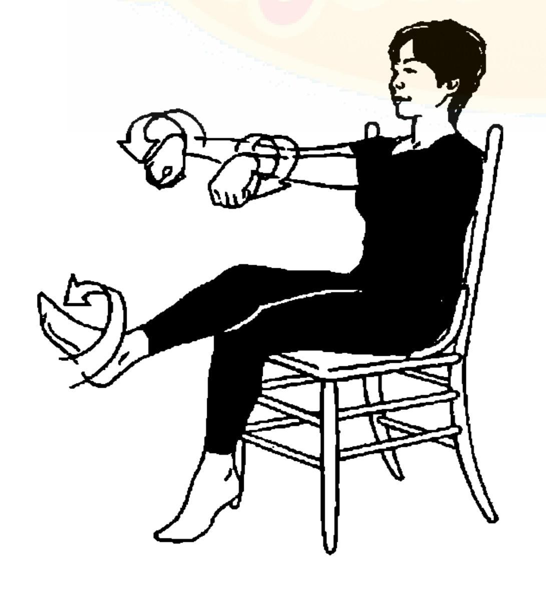
٩ ـ استلق مسطحاً على ظهرك ، استرخ تماماً ، تاركاً الدم يدور . التزم بهذا الوضع ٥ ـ ١٥ دقيقة .

ثلاثة تمارين تقوى النساء وتحسِّن صورتهن

يستفيد الناس من ممارسة بعض التمارين المتنوعة والبسيطة . والتمارين التالية إذا تم أداؤها بإتقان ستحقق الكثير فى تقوية واعتدال الجسم أكثر من معظم البرامج الرياضية . إن تقليل السعرات الحرارية فى الأطعمة التى نتناولها تقلل الوزن ، بينما تستعيد التمارين الصحية صلابة الجسم وتناسقه .

يجب تأدية هذه التمارين كأول شيء فى الصباح بعد تناول كوب من الماء مع ملعقة شاى من الكلوروفيل السائل . قم بارتداء بيجامة أو حلة للعرق أو زياً رياضياً من أى نوع . وأفضل شيء هو الاستمرار فى أداء التمارين لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر .

تمرين تشكيل الذراع والساق



الهدف : هو تقوية الذراعين من الكتفين إلى الرسغين ، وأعلى الساقين ، وبطن الساق من الخلف والكاحلين .

عليك بالجلوس على مقعد له مسند خلفى مستقيم . ويفضل أن يكون المقعد بدون ذراعين . ضعى ساقك اليمنى فوق ساقك اليسرى عند الركبة ؛ عليك برفع القدم اليمنى إلى أن تصبح الركبة مستقيمة تقريباً . افردى كلا الذراعين إلى الأمام على استقامتها . واقبض يديك ، وأثناء قيامك بتدوير قدمك اليمنى من الكعب فى حركة دائرية إلى اليمين ، عليك بتدوير قبضة يدك اليمنى فى دائرة

إلى اليمين وقبضة اليد اليسرى فى دائرة نحو اليسار . دعى وزن ساقك اليمنى يستقر على الركبة اليسرى مع رفع تلك القدم لأعلى ، ودوران القدم قد يبدو غير متقن ولكن استمرى فى فعل ذلك . وسوف تصبحين أفضل بعد ذلك .

وبعد تكرار ذلك عشر مرات ، اعكسى اتجاه الدوران للقدم اليمنى وللذراعين وقومى بأداء ذلك عشر مرات ثانية . ثم ضعى ساقك اليسرى على ركبتك اليمنى وأعيدى العملية كلها . عليك بزيادة عدد المرات بمعدل خمس مرات كل شهر (فى كل اتجاه مع كل قدم) .

تمارين تقوية الجسم

الهدف : لتقوية المعدة ، وتقوية عضلات البطن ، وتقوية الرقبة ، والكتفين والذراعين وتقوية العمود الفقرى والتخلص من اعوجاج الظهر ورفع الثديين .

استلقى على ظهرك على الأرض (بالنسبة لكل تمارين الأرض ارقدى على سجادة سميكة ، أو استخدمى حصيرة تمارين رياضية) . ارفعى ركبتيك واجعلى قدميك للخلف ناحية الأرداف بعيداً قدر المستطاع ودون إجهاد ، ضعى قدميك مسطحين على الأرض . مع جعل الكوعين محاذيين للجانبين . اجعلى كل يد تلامس الكتف على نفس الناحية ، اليد اليمنى ملامسة للكتف الأيمن واليد اليسرى ملامسة للكتف الأيسر . والآن حركى يديك فى حركة دائرية للخارج ولأعلى إلى أن تأتى اليدان مع بعضهما البعض فوق الرأس ، وفى نفس الوقت الذى ترفعى فيه ذراعك اجعلى ساقيك مستقيمتين ، وعند الوصول إلى نقطة النهاية شدى يديك لأعلى قليلاً وقدميك لأسفل قليلاً إلى أن تشعرى أن عضلات جسمك كلها مشدودة أو ممدودة .

أعيدى ذراعيك وساقيك إلى وضعهما الأصلى ، ثم كررى عشر مرات كل يوم فى الأسبوع الأول ، ثم أضيفى مرتين كل أسبوع إلى أن تصلى إلى ثلاثين مرة .

تمرين تغيير شكل المؤخرة

الهدف : لقد صمم هذا التمرين لإنقاص عدة بوصات من المؤخرة ولعمل منحنيات جميلة بدل النتوءات . والآن فإنه ليس مجرد تمرين ينحصر أساساً فى أدائه من أجل هذا الجزء من الجسم فهناك العديد من مختلف الطرق التى يمكن أن تؤديه بها .

والنوع الأول يسمى " السير " اجلسى على الأرض ، وساقاك مفرودتان أمامك ، والقدمان بجوار بعضهما البعض وذراعاك على جانبيك والكوعان منثنيان كما لو كنت على وشك البدء فى سباق . قم بثنى جسمك بحدة إلى حد ما إلى اليسار ثم إلى اليمين ، قم بتحريك الردفين إلى الأمام عند قيامك بلَىْ مشط القدم والذراعين إلى اليمين واليسار ، ثم إلى اليمين واليسار وهلم جرا . استمرى على ذلك لمدة دقيقتين فى الأسبوع الأول ، ثم خمس دقائق (أو أكثر) خلال ثلاثة أشهر .



أما النوع الثانى فهو مثل النموذج الأول ويشمل نفس الحركات ، مجرد أن تظل فى مكانك فقط عليك بالتأرجح من جانب إلى جانب ، ولكن لا تتحرك للأمام .



والنوع الثالث عبارة عن تأرجح آخر : تهيأ للجلوس على الأرض فى نفس الوضع ، ثم مد ذراعيك على جانبيك مثل جناحى الطائرة ـ مع ثنى الكوعين ـ قم بأرجحة جناح فى كل مرة مع التأرجح من جانب إلى آخر .

ولأن النوع الثانى والثالث أسهل حاول أن تؤديهما لمدة خمس دقائق ـ إذا تم اختيارك لهما بدلاً من الأول ـ ثم زد الوقت الذى تؤديهما فيه كل أسبوع .

وهذا النظام يستمر أساساً لثلاثة أشهر ، ولكن قد يستغرق وقتاً أقل عند البعض وقد يستغرق وقتاً أطول عند البعض الآخر لتقوية الجسم .

نظام لتحسين شكل المؤخرة (الأرداف) والفخذين

من أجزاء الجسم التى يصعب المحافظة على شكلها ورشاقتها عند النساء المؤخرة والفخذين . وإليك بعض التمارين التى صممت خصيصاً كبرنامج لمدة شهرين للتخلص من الترهل فوق الأرداف وأعلى الفخذين .

يقول بعض خبراء اللياقة البدنية إن حدوث تخسيس موضعى (أى فى مواضع محددة ومحدودة) مستحيل ؛ لأن أى تمرين يستهلك سعرات حرارية والتى تؤخذ من كل أنحاء الجسم ، ولكننى رأيت أمثلة كثيرة جداً من حالات ناجحة للتخسيس الموضعى وهو ما جعلنى أعتقد فى مصداقية ذلك . إننى أشعر أن احتياج السعرات الحرارية يتم فى النسيج الذى يتم فيه التمرين وأن الترسيبات الدهنية الموضعية هى التى يتم التخلص منها فى البداية .

وفى كثير من الأحيان وجدنا أن الأرداف الضخمة تصاحبها مشاكل أسفل الظهر ، لذا فإن الواجب علينا أن نعتنى بهذه المنطقة عندما نهتم بباقى الجسم . إن الاستعداد لزيادة الوزن فى النصف الأسفل من الجسم ، لا بالنصف العلوى (والعكس بالعكس) يمكن أن يكون نتيجة لعدم توازن الغدة النخامية . وتقول بعض المريضات إن أعشاب " الدونج كيه " الصينية ساعدتهن فى إيجاد حل لهذه المشكلة ، أما الرجال فقد ساعدتهم عشبة " الجنسة الصينية " ، ويجب استخدام الأعشاب مع التمارين الرياضية للحصول على أفضل النتائج وللمساعدة على تحقيق تناسق الجسم .

دوران الفخذ

استلق على ظهرك ، وذراعاك إلى جانبيك وراحتا يديك على الأرض ، وساقاك مستقيمتان ؛ ثم اسحب ركبتك اليسرى نحو صدرك . اجعل الجزء العلوى من جذعك مسطحاً على الأرض ودع ساقك اليمنى مستقيمة . عليك بثنى الأوراك ناحية اليمين حتى تلمس الركبة اليسرى الأرض . كرر ذلك عشر مرات ، واعمل نفس الشيء مع ساقك وركبتك اليمنى . (انظر الشكل الخاص بوضع الركبة ودوران الورك فى صفحة ١١٤)

تنويع دوران الفخذ

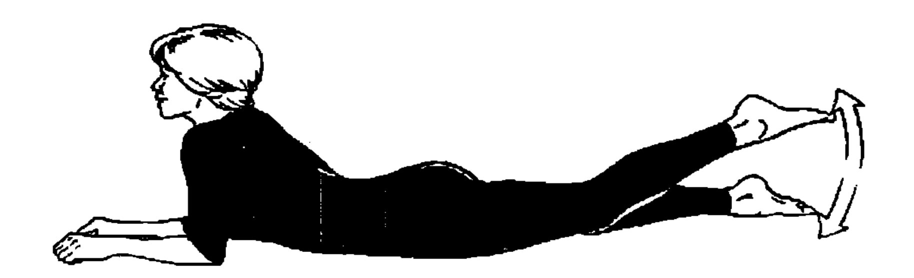
عندما تستطيع أداء التمرين الأول بسهولة ، حاول أن تضم ركبتيك معاً وأن تفعل نفس الشيء ، قم بدوران الفخذ ، وأرجح ركبتيك إلى اليمين دون لمس الأرض ثم إلى اليسار . وابدأ بعشر مرات ، وهذا التمرين يكون أسهل قليلاً إذا أدرت رأسك إلى الجهة العكسية أثناء قيامك بأرجحة ركبتيك . استمر فى الأداء إلى أن تصل إلى خمس وعشرين مرة خلال شهرين بإضافة مرتين كل أسبوع .

الركلات المستقيمة أثناء الاستلقاء على الأرض

استلق على ظهرك مع وضع ذراعيك عند جانبيك ، وركبتك اليمنى لأعلى ، والقدم اليمنى مسطحة على الأرض . وساقك اليسرى مستقيمة ، ارفع ساقك اليمنى برفق مستقيماً لأعلى (عالياً قدر الاستطاعة) كرر ذلك عشر مرات . ثم افعل نفس الشيء مع ساقك اليسرى عشر مرات . استمر فى الأداء إلى ثلاثين مرة فى شهرين .

خفقات الزعانف

استلق على أحد جانبيك وقم بتثبيت الجذع العلوى فى وضع مستقيم بينما تقوم بثنى الركبة الموجودة فى الأسفل على شكل حرف " L " والآن ابدأ فى رفع الساق العليا إلى أعلى ثم إلى أسفل ، ثم لأعلى . ابدأ بست مرات ثم استمر فى الأداء إلى أن تصل إلى ثمانية عشرة على كل جانب . قم بالتنويع بجعل طرف الساق تنثنى أثناء الرفع (انظر الشكل صفحة ١١٧ والخاص برفع الساق) .



ركلات السباحة

استلق على بطنك . ثبت الجزء العلوى من جذعك على ذراعيك ، ثم انظر مستقيماً إلى الأمام . ارفع قدميك عن الأرض مسافة قدم تقريباً . واشدد على ردفيك واركل كما لو كنت تسبح . افعل ذلك عشرين مرة لكل ساق . استمر فى الأداء وقم بزيادة الوقت إلى ثلاث دقائق من الركل السريع كل جلسة فى خلال شهرين .

رفع الساقين والعكس

استلق على بطنك وذراعاك بجوارك وراحتى اليد متجهة إلى أعلى وهما على الأرض . أدر رأسك إلى الجانب الأكثر راحة بالنسبة لك ، ثم باعد بين قدميك ست بوصات ، ثم خذ شهيقاً عميقاً . ارفع الساق اليمنى ، افرد أصابع قدميك ، ومع تقليص الردفين ، قم بالعد إلى ثلاثة ، أخرج الزفير ، أخفض ساقك وأرخ ردفيك . اجعل حوضك مسطحاً على الأرض طوال التمرين . تحول إلى الساق اليسرى . وافعل نفس الشيء حتى العد إلى ثلاثة ، أخرج زفيراً وأنت تخفض ساقك وأرخ ردفيك ، ابدأ بست مرات لكل ساق : ثم زد ثلاثة فى كل أسبوع إلى أن تصل إلى ثلاثين مرة . (انظر إلى المزيد من رفع الساقين بصفحة ١١٧)

ركلات الفرس

اهبط على أطرافك الأربعة بحيث تكون يداك بعيدتان عن بعضهما بدرجة كافية من أجل الدعم المريح . وابعد ركبتيك عن بعضهما البعض بمقدار قدم تقريباً .

افرد ساقك اليسرى خلفك ، وابعد ساقك عن الأرض والركبتان منثنيتان قليلاً . والآن قم برفع وخفض ساقك برفق وبسرعة عشر مرات . ثم كرر مع الساق الأخرى عشر مرات . استمر حتى تصل إلى ثلاثين مرة فى شهرين .



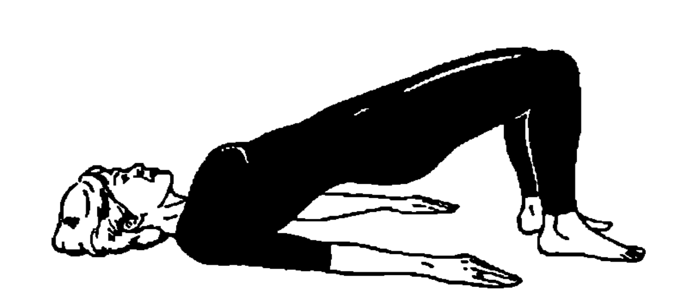


الركل أثناء الوقوف

قف منتصباً ، وقم بالركل إلى الأمام عالياً قدر استطاعتك بساقك اليمنى عشر مرات . وكرر ذلك مع الساق اليسرى . لا تهتز ولا تستخدم قوة كبيرة جداً فى الأسبوع الأول . أضف خمس ركلات كل أسبوع والهدف هو أن تصل الركلات أعلى الرأس .

التمايل (التأرجح)

اجلس على ركبتيك ، وعمودك الفقرى منتصب وراحتى يديك على فخذيك ، ارفع رأسك وجسمك على استقامتها ، قلصى أردافك ، خذ شهيقاً عميقاً ، ثم انحن إلى الخلف إلى أبعد ما يمكن وأنت معتدل دون أن تجهد نفسك . اثبت على هذا الوضع حتى تعد إلى رقم خمسة ببطء . أخرج زفيراً ثم عد مرة أخرى إلى وضع الاستقامة مع الاسترخاء قم بأداء هذا التمرين خمس مرات وحاول أن تزيدها إلى عشرين مرة خلال شهرين .



التقوس إلى أعلى

استلق على الأرض وذراعيك بجوارك وراحتى اليد إلى أسفل . ارفع ركبتيك ثم اسحب قدميك إلى الخلف إلى أن يصبحا مسطحتين على الأرض . خذ نفساً عميقاً وأنت ترفع أردافك ، قوِّس حوضك وأسفل ظهرك بحيث يرتفعان عن الأرض ، استمر فقط قدر ما تستطيع دون إجهاد ، ثم ابق كما أنت إلى أن تعد ببطء إلى رقم خمسة قبل أن تعود ببطء مرة أخرى إلى أسفل . افعل ذلك أربع مرات فى أول أسبوع ، ثم استمر لتصل إلى عشر مرات خلال شهرين . حاول أن ترتفع أكثر عن الأرض بعد الأسبوع الثانى . وكلما تحسنتَ عليك بزيادة العدد إلى سبع ، ثم تسع ، ثم أحد عشر ... وهكذا .

الهدوء

عليك بالانتهاء من التمارين خلال عشر دقائق من القفز والارتداد على منصة البهلوان ، أو تمارين جمباز ، أو حركات رقص على الموسيقى السريعة مع ضربات جيدة .

يحقق بعض الناس تقدما بمعدلات متفاوتة . فإذا أحببت هذه التمارين ولكنك لم تكن متأكداً تماماً كيف ستكون خلال شهرين ، فعليك أن تستمر فى أداء التمارين دون انقطاع .

طرق أخرى لتحافظ بها على لياقتك

هناك كثير من أنواع التمارين والعديد من الأعمال التى تضاهى التمارين مثل العمل فى الحديقة ، واستئصال وإزالة الأعشاب ، وغسل النوافذ ، وقص الأعشاب ، وغسل السيارات ، استخدام السلم بدلاً من المصعد ، أو ركوب الدراجات إلى سوق قريب لشراء بعض الأشياء بدلاً من ركوب السيارة . لاحظ أن معظمنا يقود سيارته كثيراً على الرغم من أن

الساقين قد خُلقتا للسير عليهما ، ويمكننا جميعاً أن نستفيد كثيراً من السير قدر الاستطاعة . إن السيقان هي المضخات التى تدفع دماء الأوردة إلى القلب . واستخدامها بكثرة هو أساس الدورة الدموية الجيدة وصحة القلب والأوعية الدموية . والدم يميل إلى الركود فى أوردة الساق إذا لم نؤدِّ تمارين كافية وهذا قد يؤدى إلى دوالى الأوردة .

وكثيرا ما أوضح الدكتور " بول دودلى وايت " متخصص القلب الخاص بالرئيس الراحل " إيزنهاور " أننا نموت بدءًا من أقدامنا صعوداً إلى أعلى . وقد قال ذات مرة لو كان لديك أرجل مترهلة فسيكون عقلك مترهلاً ، وهذا تعليق خفيف الظل ولكنه يحمل فى طياته بعض جوانب الحقيقة ، فهناك دليل مهم يشير إلى أن السيقان القوية التى يتم تدريبها جيداً تؤدى إلى إطالة العمر ، وهذا ما رأيته فى وادى " هونزا " فى باكستان ، حيث كان الرجال الذين تعدت أعمارهم مائة عام يصعدون الجبال وينزلون طرقاتها كل يوم ليعملوا في الحقول على سفوح التلال والجبال .

عليك بالبحث عن الممرات الطبيعية فى الأماكن الوعرة القريبة من مكان سكنك وقم بزيارتها مع صديق أو اثنين . تأكد من أنها آمنة واستخدمها كثيراً قدر المستطاع . فإذا كنت تسكن قريباً من شاطئ أو بحيرة أو غابة فتنزه حتى يمكن لعينك أن تستمتع بالجمال . إن المناظر الجميلة هى الفيتامينات والأملاح المعدنية للعقل .

والهواء النقى والشمس المشرقة هى عناصر حيوية للصحة ، وإحدى طرق الحصول على مزيد منها هو أن تتجول ممتطياً دراجة أو سائراً على قدميك فى الريف ، إن حمل حقائب الظهر والهرولة من التمارين الرائعة ولكنها تكون مجهدة إذا لم تكن سليم الجسد . وركوب الخيل أيضاً تمرين لكل عضلات الجسم . وحياة المعسكر عبارة عن نوع من التمارين الخفيفة وشكل من أشكال الترفيه ولكن عليك بتخطيط الوجبات مسبقاً ، فمن السهل إثارة الشهية والإفراط فى تناول الطعام .

وكلما كانت حالتنا البدنية أفضل ، كلما كان الجسم يعمل بكفاءة أكبر ، وكلما حافظنا أكثر على رشاقتنا طالما بقينا مدركين ومسيطرين على ما نتناوله من طعام وشراب .

تغذية الجلد والاهتمام بالتجاعيد

هناك أسباب عديدة لتجاعيد البشرة منها : سوء التغذية ، نقص فيتامينات وأملاح معدنية معينة ، الجفاف نتيجة التعرض للشمس والرياح ، وترهل العضلات تحت الجلد ، والتعود على أنماط معينة من تعبيرات الوجه . فعلى سبيل المثال : يُقال إن العبوس (التجهم) يشمل مجموعة معينة من عضلات الوجه يتم شدها ، والتى تسبب تجاعيد معينة غير جذابة على مدى سنوات . وسبب آخر لظهور التجاعيد هو فقدان الدهون الموجودة تحت الجلد نتيجة لنقص وزن الجسم . وهذه التجاعيد تميل إلى الاختفاء عندما يتبدل الجلد القديم بجلد جديد ، ولكن يمكننا أن نفعل الكثير للإسراع بهذه العملية .

لقد وجدنا أن البرنامج الغذائى السليم أحياناً ما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات والسموم ـ الأمر الذى يساعد على التخلص من عيوب الجلد غير المرئية ومن العديد من أنواع الطفح الجلدى إثر تنظيف الجسم وتطهيره من الفضلات السامة والإفرازات ، إن التفكير والقلق أيضاً يُعتقد أنهما يؤديان إلى مشاكل للبشرة . وبمجرد أن ينتهى التنظيف سوف تنتهى مشاكل البشرة وسوف يصبح الجلد أكثر مرونة وأجمل من ذى قبل .

والجلد أساساً عنصر سيليكونى (لافلزى) . والأطعمة الغنية بالسيليكون ـ مثل البراعم الورقية لنبات الفصفصة (البرسيم الحجازى) ، والأرز المقشور ـ تدعم تكوين أنسجة الجلد . والجلد يحتاج إلى فيتامين " أ " بصفة خاصة ، ولكنه يحتاج أيضاً إلى فيتامين ب مركب ، (هـ) و (ف) . ويحتاج أيضاً إلى الأطعمة التى تحتوى على اليود ، وأحد الأطعمة الغنية جداً باليود هى حشائش " النوفا

سكوتيا " وهى من عائلة الطحلب البحرى . واليابانيون يأكلون حوالى سبعين نوعاً من الطحالب البحرية لأنها غنية بالأملاح المعدنية النادرة التى يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة . وبالتحليل الكيميائى لعينة من رماد عشب البحر (الكِلْب) وجدت به المحتويات المعدنية التالية وكلها حيوية بالنسبة للجسم .

المحتويات الكيمائية فى عشب البحر (الكِلب)

اليود	٠,١٨	٪
الكالسيوم	١,٠٥	٪
الفوسفور	٠,٣٤	٪
الحديد	٠,٣٧	٪
النحاس	٠,٠٠٠٨	٪
البوتاسيوم	١١,١٥	٪
الماغنسيوم	٠,٧٤	٪
الصوديوم	٣,٩٨	٪
الكلور	١٣,٠٧	٪
المنجنيز	٠,٠٠١٥	٪
الكبريت	١,٠	٪

إن تنظيف الجسم بواسطة فرشاة ذات شعر طبيعى لا تزيد من معدل إخراج الجسم ، وإزالة خلايا الجلد الميتة ، وتستحث المرونة وتزيد من قوة التراكيب الجديدة التى تتكون تحت الجلد فحسب ، ولكنها تساعد أيضاً على التخلص من التهاب الجلد (السيليولايت) ، ومن طبقة الدهون تحت الجلد والتى تميل إلى تجعيد جسم النساء البدينات أو غير النشيطات بدنياً .

إن أنواع التمارين المنتظمة تقوى نسيج العضلات التى تحت الجلد وتنشيط الدورة الدموية فى مناطق البشرة ، ولكن هناك العديد من

التمارين والتى تعتبر مفيدة بصفة خاصة فى تقليل تجاعيد الوجه أو التخلص منها .

نظام تمرينات الوجه لتقوية الجلد وتناغمه

من الأفضل أداء هذه التمارين من ثلاث إلى عشر مرات يومياً ، ولكن من الأفضل أيضاً ممارستها فى أوقات فراغك ، تأكد أنك وحدك وغير مراقب من الآخرين حتى لا يظنون أنك غريب الأطوار .

التجاعيد تحت العينين

أولاً : انظر مباشرة إلى الأمام ، ثم اجعل الرأس فى ذلك الاتجاه ، وانظر إلى السماء أو إلى السقف ، اطرف بعينك خمس مرات ثم استرخ ، ثم اطرف خمس مرات أخرى وهكذا ، سوف يساعدك هذا على التخلص من التجاعيد فى الجفن الأسفل . وفى الطريقة المعتادة للغمز بالعين فإن الجفن العلوى فقط هو الذى يحصل على التمرين .

تجاعيد زاوية العين

إن التجاعيد فى زاوية العينين يمكن التخلص منها برفع وخفض حاجبى العينين والذى يمرن أيضا عضلات الجبهة . وأيضاً تحريك أطراف الأصابع فوق المنطقة التى بها تجاعيد خلف العينين (جوانب الجبهة) مرتين يومياً سوف يكون مفيداً . وفى أى وقت يمكن أن تضع ماءً بارداً على تجاعيد الوجه ، وسوف تفيد تناسق العضلات التى توجد أسفلها .

عضلات الصدغ والجبهة

وهذه العضلات أيضاً يمكن تقويتها بالضغط على العينين وهى مغلقة جيداً . ووضع ملعقة باردة مقلوبة على العين ستساعد على اختفاء التجاعيد . افعل هذا عدة مرات يومياً .

الخدين والعضلات حول الفم

هناك العديد من التمارين الرائعة لتناغم عضلات الفك والعضلات حول الفم . ومن بين هذه التمارين أن تقوم بتجعيد الشفتين ثم شد زوايا الفم على اتساعهما كما فى حالة الابتسامة العريضة . وتمرين آخر بتجعيد الشفتين ثم حركهما بالتناوب إلى اليسار ثم إلى اليمين . وتمرين ثالث وهو أن تفتح فمك على اتساعه ثم دعة مفتوحاً وحرك الشفتين . وتمرين رابع وهو أن تقوم برفع عضلات الخدين (الوجنتين) كما فى حالة حَوَل العينين ثم قم بإرخائهما .

تجاعيد الذقن

يمكن التخلص من تجاعيد الذقن برفع الشفة السفلى فوق الشفة العليا ثم إعادتها مرة أخرى إلى وضعها الطبيعى .

تجاعيد الحلق

لكى تصقل تجاعيد الحلق عليك بإمالة الرأس إلى الوراء إلى أبعد ما يمكن ثم قم بتجعيد الشفتين ، ثم قم بتجعيد أنفك فى نفس الوقت .

التمليس بالعسل

وهذا أسلوب آخر للتخلص من التجاعيد ، وإزالة البقع السوداء والبيضاء من الجلد . ضع قليلاً من العسل فى صحن ثم اغمس إصبعك فيه ثم ضعه على الوجه ، وعليك بشد جلد الوجه والعضلات للخارج مع العسل اللزج . وهذا يقوم بعمل تمرين للعضلات والمسام ويساعد على تقويه الأنسجة التحتية . عليك بعمل ذلك عشر مرات يومياً لمدة شهرين مع تمارين تنظيف الجلد بالفرشاة .

وعموماً ، أنا لا أعتقد فى استخدام سائل غسول الجلد أو الكريمات أو المراهم الملطفة ، ولكننى أشعر بأن زيت نواة المشمش ملطف جداً للجلد .

ضع فى اعتبارك أن خلايا الجلد تستبدل بسرعة جداً وتلطيف التجاعيد بسبب نقص الأنسجة الدهنية لن يستغرق طويلاً وخاصة إذا تم المساعدة بواسطة التمارين السابقة .

ملحوظة نهائية بخصوص التمارين

هناك العديد من أنواع التمارين . وكل منها له فوائده الخاصة . انتقى النظام الذى يفيد فى تقوية ذلك الجزء الذى يحتاج إلى تقوية أكثر من غيره ، واستمر عليه حتى تشعر بأنك مستعد للانتقال إلى نظام آخر .


مـجـلـة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

الفصل السادس

الصحة والنظام الغذائى المتناسق

لابد أن نبتعد عن النظم الغذائية عاجلاً أو آجلاً ونعود إلى الطريقة الصحيحة لتناول الطعام ، وأسلوب الحياة الصحيح . وأنا لا أحب كلمة " النظام الغذائى " أو " الريجيم " إذ إنها تستحضر فى الذهن صور المستشفيات ، والأطباء ، وإخصائى التغذية ، والنظم الغذائية الخاصة التى وضعت من أجل المرضي . عندما نتوقف ونفكر في ذلك ، ندرك أن النظام الغذائى أحياناً ما يكون نظاماً غذائياً غير متوازن عن عمد ، وقد صُمّم ليواجه ظروف صحية غير متوازنة ، ولكنه يمكن أن يكون أيضاً غير متوازن بسبب الجهل أو الإهمال .

إننى هنا أعلمك الطريقة المتوازنة للحياة لنكتشف أننا لو كان لدينا أسلوب حياة متوازن ، لما كنا فى حاجة إلى إنقاص الطعام الواجب تناوله . والنظام الغذائى الجيد ليس مسألة تناول أنواع الطعام الذى نحبه باستمرار ؛ لأن هناك الكثير من الأطعمة التى تكون مفيدة لنا وعلينا أن نتعلم أن نحبها . فعلى سبيل المثال ؛ إننى لم أكن أحب فاكهة الأفوكادو كطعام أبدأ به ، ولكننى أصبحت الآن أحبها . والكثير من الناس لا يحبون البامية على الرغم من أن لها مذاقاً رائعاً ، وكذلك نبات الهليون . لذا يجب أن نقدر الأشياء حق قدرها ، وأن نحصل على أعظم لذة من الأنواع الكثيرة من الأطعمة أكثر من تلك التى اعتدناها .

ولقد كنت أطبق نظاماً غذائياً لزيادة الوزن ، أربع بيضات مخفوقة في اللبن يومياً مع الكريمة المخفوقة ومعها فاكهة الكريز ، وكانت غذائي دائماً . فأى معيار غذائى محدود ومكرر بكثرة هو عملياً نظام غذائى . وهناك العديد من النظم الغذائية منها نظم القهوة والكعك المحشو بالمكسرات ، وهناك النظم الغذائية المكونة من اللحم والبطاطس ، وهناك نظام الهامبورجر والمقليات الفرنسية ، وهناك نظم العصائر ، وهناك الكرنب والفول السودانى ـ كلها أنواع من النظم الغذائية قد تقتل الأشخاص الذين يتناولونها ؛ لذلك فإن من الحكمة أن نبتعد عن هذه النظم الغذائية حتى نبتعد عن العادات الغذائية غير المتوازنة .

وكما سبق أن قلت ، فإن عملية إنقاص الوزن والسيطرة عليه تشبه تعلم العزف على البيانو ، حيث عليك أن تمارس وتمارس وتمارس لكى تؤديه بإتقان . وفى مراحل التعليم سوف تقع فى أخطاء ، ولكن لا بأس استمر فى الممارسة والتعلم . فمن خلال المهارة التى ستكتسبها بالممارسة مع التطبيق المستمر ، سوف تعزف موسيقى عذبة . فالممارسة تؤدى إلى الإتقان كما يقولون . وسوف يأتى اليوم الذى لن يتطلب فيه العزف مثل هذا التركيز والجهد لأنه سيكون طبيعياً بالنسبة لك . وبالمثابرة سوف تصبح شخصاً جديداً مثلما تشرق الشمس كل صباح .

الشيء الذى لا تعرفه يمكن أن يضرك

معظم الأمريكيين يكوّنون تفضيلات للأطعمة أثناء طفولتهم مستمدة من أنواع الأطعمة وأنماط الطهى التى تستخدم فى بيت الأهل . فقد تتعلم الفتيات المراهقات الكثير عن الطهى والتغذية فى المدارس الثانوية ، ولكن لأنها ليست مواقف حياتية واقعية ، فإن هذه الحقائق سرعان ما تنسى . كذلك تحاول المتزوجات حديثاً اكتشاف نوعيات الأطعمة التى يحب الأزواج تناولها ، ثم يدمجون هذه الأطعمة فى قائمة بيوتهم الحديثة . عندما نتروى ونفكر فى ذلك ، سنجد أن معظم القرارات الخاصة بالطعام التى نتخذها فى السوبر ماركت أو فى المطبخ لا تركز

على القيمة الغذائية ، وإنما تركز على الأسعار والمذاق ومدى ملائمتها لنا ، وسهولة طهيها ، والإعلانات ، وما نسمعه عنها ، والتقاليد ... إلخ

وأول شيء أود أن أقوله لك هو أن الشخص الأمريكى العادى يتناول كميات كبيرة جداً من اللبن والقمح ـ وقد بينت الأبحاث الميدانية للحكومة أن ٥٦ ٪ من غذاء الأمريكيين يتكون من هذين المنتجين ـ ٤٠ ٪ منتجات ألبان و ١٦ ٪ منتجات القمح ـ وكلاهما يسبب السّمنة وخاصة بهذه الكميات . وأنا أعتقد أن بسترة اللبن وتحويل القمح إلى دقيق واستخراج الردة يغير من قيمة هذه الأغذية بطريقة تجعلها تؤدى إلى البدانة وأكثر صعوبة عند التعامل معها عما إذا بقيت على طبيعتها كاملة ، والقمح هو أكثر الحبوب المسببة للسمنة . إن من يتناولون مثل هذا القدر الكبير من القمح واللبن يصبحون مثقلين بهما إلى حد التخمة ، كما سوف يخبرك أطباء الحساسية أن هذا النظام الغذائى ينتج كمية كبيرة من الإفرازات والالتهابات غالباً ما يعقبها إصابة ببعض أنواع الحساسية . وقد وجدنا أن هذه الالتهابات الإفرازية تكون مصحوبة عملياً بكل حالات الحساسية والالتهابات الشعبية مثل : السعال بأنواعه ، والبرد ، والأنفلونزا ، والالتهابات الرئوية ، وحمى القش ، ونزلات الربو ... إلخ .

ويجب ألا تزيد نسبة القمح واللبن في الطعام عن ٦٪ ، فإذا استطعنا تخفيضها عن ٦٪ ، فإننا سنعمل على توازن طعامنا ، وسنظل بعيدين عن العديد من مشاكل الوزن . ونظامى الغذائى الصحى المتناسق سيهتم بمعظم مشاكلك الصحية .

عندما يتحكم الجهل فى المطبخ فإن منضدة الطعام تقودنا إلى عيادة الطبيب وما يتبعها من فواتير .

عندما نتفحص واقع الحياة الغذائية فى الولايات المتحدة ، خاصة على مدار الثلاثين عاماً الأخيرة ، سنجد أن اتجاهات النظم الغذائية ترتبط بالطريقة التى يعلن بها عن الطعام ؛ مما قد يكون السبب فى

دخول ٥٠ ٪ من الأشخاص في عداد البدناء . وأكثر ثلاثة أطعمة تدور حولها الإعلانات هى القمح واللبن والسكر .

إن كمية هذه الأطعمة الثلاثة فى الوجبة العادية تنتهك قانون الزيادة ؛ فعلى سبيل المثال يتكون النظام الغذائي الأمريكى من ١٦ ٪ من منتجات القمح ، و٤٠ ٪ من منتجات الألبان ، و١١ ٪ على الأقل من السكر ، فإذا أضفنا هذه النسب إلى بعضها البعض ، يصبح المجموع ٦٧٪ . إن القمح واللبن والسكر عبارة عن أطعمة مكونة للدهون ، ولأننا نفرط فى تناولها ، فإننى على يقين من أنها تؤدى إلى اعتلال الصحة ومشاكل زيادة الوزن . ومن المرضى مَنْ قام بمقاطعة هذه الأنواع الثلاثة فقط واستخدموا بدائل لها ، وكانت النتيجة التخلص من الأرطال الزائدة . وفى كل الحالات التى توقف فيها الأشخاص عن تناول هذه الأطعمة الثلاثة بكميات زائدة ، حصلنا على نتائج جيدة جداً فى حالات زيادة الوزن . وأنا أعتقد أن ٦٧ ٪ يعتبر عدداً كبيراً ، وأن هذه الأطعمة لابد أن تشغل فقط حوالى ١٠ ٪ من كل نظمنا الغذائية ، وهذا ضرورى على وجه الخصوص عندما نحاول أن نحيا بصحة جيدة .

إن علاج الجهل المعرفة ، وأنا أعتقد أن الطبيعة في غاية الكرم والسخاء لأنها تشير إلينا على الاتجاه الصحيح الذى يجب اتباعه . إن نظامى الغذائى المتناسق مستمد من مطبخ الطبيعة ، ويمكنك أنت وعائلتك أن تعيشوا في صحة جيدة وسعادة حين تعتمدون عليه .

تنظيف الخزانة وحجرة إعداد الطعام

إذا أردنا تطهير أجسامنا ، فيمكننا أن نتبع نظام الاقتصاد الغذائي ، ولكن إذا أردنا أن يظل نظيفاً ، فيجب أن ننظف الخزانة وحجرة إعداد الطعام . علينا أن نتوقف عن تناول الأطعمة الضارة قبل تناول الأطعمة الصحية حتى نكون قد أسدينا لأنفسنا معروفاً كبيراً .

وأول الأشياء التى يجب التخلص منها هو الدقيق الأبيض ، والسكر الأبيض المكرر ـ المواد الكربوهيدراتية المكررة ـ فهى أطعمة ذات تأثير سيىء على البنكرياس ، والغدتين الكظريتيين ، والكبد والكليتين والأمعاء ، وربما تكون مسئولة عن البدانة أكثر من الأطعمة الغنية بالدهون . ولابد من حصولنا على الألياف فى طعامنا من المواد الكربوهيدراتية ، ومن الفاكهة والخضروات الطازجة ، ومن الحبوب الكاملة وما شابه ذلك . وبدلاً من السكر ، يمكن استخدام القليل من العسل الأبيض من آن لآخر للتحلية ، أو استخدام الفاكهة الحلوة بطبيعتها ، والفاكهة المجففة مثل التين ، والبلح ، والزبيب ، والمشمش المجفف ... إلخ .

ويفضل استخدام التوابل العشبية ، فهى أفضل من البهارات وسوف تدهشك نكهتها الرائعة . استخدم الفلفل الأخضر بدلاً من الفلفل الأسود ، لأن له تأثير سيئاً . على الكبد ، كما أن الفلفل الأخضر مفيد للهضم وللدورة الدموية .

قلل من تناول منتجات الألبان ، لأن الكثير من الأمريكيين مشبعون بالألبان التى يمكن أن تنتج إفرازات وتسبب الإمساك والبدانة . والزبادى واللبن المتخثر (الرايب) أفضل لكبار السن ، وقد تمر بهم أوقات عصيبة فى هضم منتجات الألبان ؛ لذلك يفضل تناولها وهى على طبيعتها . واللبن المتخثر سهل الهضم ، كما أن لبن الصويا ، والأرز باللبن ، والألبان المخلوطة بالمكسرات والبذور يمكن أن تكون بدائل مدهشة .

ولعل من الأصلح لك أن تتخلص من كل اللحوم الدهنية فى نظامك الغذائي ، فعليك بتقليل اللحوم الحمراء واستبدالها بالدواجن والسمك . والأسماك لابد أن يكون لها زعانف وقشور ، ولحم أبيض ، (السالمون أيضاً يعتبر جيداً) ، واللحم يجب أن يكون مشوياً أو مطهياً ، ولكن ليس مقلياً أبداً ، ولا تستخدم دهون اللحم لأى غرض من أغراض الطهى .

كذلك ينصح العديد من العلماء بتجنب تناول القهوة ، والشاى ، وكل المشروبات الغازية ، ذلك أن للكافيين تأثير سلبى على الأعصاب ، ويمثل السكر والمحليات الصناعية أكبر كارثة غذائية إضراراً بالإنسان بشكل خطير ، فالسكارين ـ أحد مشتقات فحم القار ـ يرتبط بالسرطان . كذلك يعد شاى الأعشاب والقهوة الطبيعية أفضل كثيراً بالنسبة لك . استخدم القهوة منزوعة الكافيين إذا كان لابد من تناولها ، غير أن هذا النوع أيضاً يحتوى على ٢٪ كافيين ونفس أحماض القهوة التى تستقر فى القِدر . ولأن نظامى يشتمل على العديد من الفواكه والخضروات الطازجة ، فسوف تحصل على المزيد من الماء منها ، ولن تكون بحاجة إلى تناول المزيد من السوائل مع أو بين الوجبات كما فى نُظُمك الغذائية السابقة .

وقد تستخدم أصنافاً غذائية لم أكن قد وضعتها فى القائمة لأنها عديمة القيمة ، أو لأنها ضارة . اقرأ ما على الغلاف ، وفكرّ فى المنتج واطرح بعض الأسئلة ؛ فلابد من تقييم ما تضعه داخل جسمك . استخدم دقيق الحبوب الكاملة فى المخبوزات ، ولكن حاول أن تقلل الأطعمة المخبوزة ولا تستخدم المنتجات القمحية على وجه العموم . إن معظم الأمريكيين يتناولون القمح بكثرة ، والجسم المثقل بالقمح يمكن أن يصبح غير متوازن إلى حد أن يصبح قابل للإصابة بأنواع من الحساسية وبالبدانة .

تجنب ملح المائدة ولا تشتر أى بدائل للملح إلا إذا كانت طبيعية ، لأن الملح له علاقة مباشرة بارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء بالجسم . وهناك التوابل النباتية ، ومساحيق الحساء ، والأعشاب التى تمد الخضروات والأطعمة البروتينية بنكهة جميلة ، وهى مفيدة لنا ولا تحوى أى أعراض جانبية ضارة ، وبعضها له مذاق ملحى .

إن خس " الآيس بيرج " يعتبر قليل القيمة الغذائية ؛ لذا فمن الأفضل شراء الخس الطبيعى ذو الأوراق الخضراء ، فلماذا تضيع نقودك ؟ ومعظم الحمضيات (الموالح) يتم قطفها خضراء للشحن ؛ لذا فلا أوصى بها . فإن استطعت أن تحصل على ثمرة ناضجة من الموالح ،

وتقطيعها إلى حلقات للحصول على قيمة الكتلة ؛ فذلك أفضل لك . وهناك الكثير من الفواكه الأخرى الموجودة فى مواسمها يمكنك تناولها ، ويجب أن تحصل على مختلف الأنواع منها ، والفاكهة الطازجة التى أنضجتها الشمس هى الأفضل .

تخلص من كل المنتجات المعبأة والمعلبة ، وأى شيء آخر تمت معالجته صناعياً ، أو يحتوى على إضافات كيميائية ؛ فالمعالجة تقلل القيمة الغذائية وتزيد من سعر المنتج ، ومعظم الأغذية المعبأة والمعلبة تحتوى على الملح والسكر أو كلاهما بالإضافة إلى المواد الكيماوية الحافظة ، ومكسبات لون ونكهة ومكسبات قوام ، ومواد حافظة وكيماويات أخرى مختلفة . إن هذه المواد غير طبيعية بالنسبة للجسم ، وقد ينشأ عنها أضرار غير واضحة على المدى البعيد ، كما أن التعبئة والتعليب والإضافات الكيميائية تزيد من سعر الطعام . علاوة على ذلك ، فإن الإضافات تتفاعل بشدة مع الخلايا الدهنية ، حيث يتم تخزين العقاقير والمواد السامة . وأنا أعارض استخدام الأطعمة المهجنة وأطعمة الهندسة الوراثية ؛ لأننى أعتقد ببساطة أن مصادر الغذاء التى تبتعد عن الطبيعة لا يمكن أبداً أن تكون آمنة فى تناولها . فأنا أنصح فقط بالأطعمة الكاملة النقية الطبيعية الطازجة لأولئك الذين يريدون أن يعيشوا حياة سليمة .

القواعد الغذائية التى يجب اتباعها

لقد منحتنا الطبيعية أجساماً تستجيب إلى الأطعمة بصورة أفضل إذا ما كانت متآلفة بشكل ما ، وبكميات معينة كما هو مبين فى القائمة . والرأى المبنى على التجربة هو ألا تأكل أبداً إلا إذا شعرت برغبة شديدة فى طعام بسيط ، ولا تأكل إذا كنت مريضاً ، أو معتل المزاج ، أو تشعر برجفة برد ، وتناول كميات صغيرة من الأطعمة سهلة الهضم إذا كنت متعباً أو مرهقاً .

ويجب على الأسرة أن تتناول الطعام على نفس المائدة فى جو من الأحاديث السارة ؛ فالمائدة ليست مكاناً للتهذيب ، والتعنيف ،

والإهانات ، أو العبارات غير المهذبة من أى نوع . ويجب كذلك مضغ الطعام وخاصة الخضروات النيئة والنشويات جيداً . ولعل من إحدى طرق الإبطاء فى تناول الطعام هو أن تضع الشوكة علي المائدة بين القضمة والأخرى . علّم أولادك أن طعاماً قليلاً نافعاً خير من كثير ضار .

١. النظام الغذائى اليومى

يجب أن يكون النظام الغذائى اليومى عبارة عن ٨٠ ٪ أطعمة قلوية ، و٢٠ ٪ حمضية كما هو مبين فى جدول ٦ ـ ١ بصفحة ١٤٨ . وهذا يعنى أنه لابد من انتقاء ثمانية أطعمة قلوية وطعامين حمضيين يومياً .

٢. الطبيعية

يجب أن يكون من ٥٠ ٪ إلى ٦٠ ٪ من الطعام الذى نتناوله نيئاً (غير مطهى) . فإذا لم تستطع ـ لأى سبب ـ أن تتبع هذه القاعدة ؛ فتناول ملعقة صغيرة من نخالة القمح أو قشور السيليوم بعد كل وجبة ؛ فهذا سوف يمنح الألياف الضرورية لنظام غذائك .

٣. التناسب

تناول ستة خضروات وفاكهتين ، وطعاماً نشوياً وآخر بروتينياً يومياً (وهذا يجعل ٨٠٪ من طعامك اليومى الكلى قلوياً ، و ٢٠ ٪ منه حمضياً) ، فإن هذا يتناسب مع ما يجب أن يكون عليه الدم .

٤. التنوع

عليك بتنويع البروتينات ، والنشويات ، والخضروات ، والفاكهة من وجبة لأخرى ، ومن يوم لآخر . تعرف على سبعة بروتينات جيدة ،

وسبع أنواع من النشويات الجيدة ، وسبع أنواع من متبلات السلاطة ، وسبع أنواع من أعشاب الشاى للحصول على التنوع .

٥. الإفراط

يجب تجنب الإفراط فى أحد أو بعض الأغذية ؛ لأن هذا يخلق اختلالاً فى الجسم ؛ والقمح واللبن والسكر من أكثر الأشياء التى تسيء إلى الإنسان ، حيث تساهم كلها فى مشاكل الوزن . والإفراط فى تناول كل الأطعمة حتى فى نظم الغذاء المتوازنة يؤدى إلى ظهور الأنسجة الدهنية ؛ مما يمثل حالة عدم اتزان داخل الجسم ؛ فأى شكل من أشكال الإفراط يؤدى إلى نوع من عدم توازن .

٦. النقص

إن النقص فى الأغذية التى تحتوى على العناصر الكيميائية والفيتامينات والمواد المغذية الأخرى يسبب اختلالاً فى الجسم ، ويعوق عملية إعادة بناء الأنسجة بشكل عام ، والتى تعد ضرورة خاصة بالنسبة للأعضاء الضعيفة بالوراثة فى الجسم ، والتى لا تقدر على الاحتفاظ بالمواد الغذائية والعناصر الكيميائية مثل الأنسجة الطبيعية . ومن أكثر الإصابات بالنقص شيوعاً النقص فى كل من الكالسيوم ، والصوديوم ، والسيليكون ، واليود ، ويجب الحصول على هذه العناصر من الأطعمة أو المكملات المشتقة من الأطعمة .

٧. المجموعات المتآلفة

قم بفصل البروتينات والنشويات ، بحيث تتناول إحداها فى الغداء والأخرى فى العشاء . تناول الفاكهة فى الإفطار ، وإذا رغبت فى تناولها مرة أخرى ، فتناولها فى الساعة الثالثة بعد الظهر . أما إذا كنت ترغب فى إنقاص وزنك ؛ فتناول وجبتين من البروتينات ووجبة واحدة فقط من المواد الكربوهيدراتية فى نظامك الغذائى المنتظم .

جدول ٦ ـ ١ **الطعام الحمضي ـ القلوي**

الأطعمة غير النشوية

قلوى	نبات الفصفصة	قلوى	عقد الكرفس
قلوى	الخرشوف	قلوى	الهندبا البرية
قلوى	نبات الهليون	قلوى	جوز الهند
قلوى	الفاصوليا (خيوط)	قلوى	الذرة
قلوى	الفاصوليا (شمع)	قلوى	الخيار
قلوى	البنجر (الأوراق)	قلوى	الطرخشقون
قلوى	أوراق البنجر	قلوى	الباذنجان
قلوى	البروكلى (نوع من القرنبيط)	قلوى	الهندباء
قلوى	الكرنب (الأحمر)	قلوى	الثوم
قلوى	الكرنب (الأبيض)	قلوى	الجرجير
قلوى	رأس الجزر	قلوى	زعتر البر
قلوى	الجزر كامل	قلوى	الكرنب الساقى
قلوى	القرنبيط	قلوى	الكراث
قلوى	الخس	قلوى	اللفت الأصفر (السويدى)
قلوى	عش الغراب	قلوى	زعتر البر
قلوى	البامية	قلوى	الخس البحرى
قلوى	الزيتون (ناضج)	قلوى	الحمّاض
قلوى	البصل	قلوى	فول الصويا (منتجات)
قلوى	نبات الأوستر	قلوى	السبانخ
قلوى	البقدونس	قلوى	براعم النباتات
قلوى	الجزر الأبيض	قلوى	القرع الصيفى
قلوى	البازلاء (طازجة)	قلوى	البنجر السويسرى
قلوى	الفلفل (حلو)	قلوى	اللفت
قلوى	الفجل	قلوى	بقلة الماء (الرجلة)

(يتبع)

البروتينات والفاكهة			
قلوى	التفاح	حمضى	السمك
قلوى	المشمش	حمضى	لحم الأوز
قلوى	ثمار الأفوكادو	قلوى	العنب
حمضى	لحم البقر	قلوى	عسل النحل (النقى)
قلوى	التوت (كله)	حمضى	الجيلى
حمضى	مخيض اللبن	حمضى	لحم الحملان
قلوى	الكنتالوب	قلوى	الليمون
حمضى	الدجاج	قلوى	الليمون المالح
حمضى	البطلينوس (رخويات)	حمضى	الكركند (نوع من السرطانات البحرية)
حمضى	الجبن الحلوم (القريش)	حمضى	لحم الضأن
حمضى	سرطان البحر	حمضى	المكسرات
قلوى	التوت البرى	قلوى	البرتقال
قلوى	الكشمش	حمضى	المحار
قلوى	البلح	قلوى	الخوخ
حمضى	لحم البط	قلوى	الكمثرى
حمضى	البيض	قلوى	ثمر البرسيمون
قلوى	التين	قلوى	الأناناس
قلوى	البرقوق	قلوى	الراوند
قلوى	الخوخ	قلوى	الطماطم
حمضى	لحم الأرنب	حمضى	الديك الرومى
قلوى	الزبيب	حمضى	لحم العجول (البتلو)
حمضى	السكر الخام		

الأطعمة النشوية			
قلوى	الموز	حمضى	حب الدخن (الجاودار)
حمضى	الشعير	حمضى	دقيق الشوفان
حمضى	الفاصوليا الليمية	حمضى	زبدة الفول السودانى
حمضى	اللوبيا البيضاء	حمضى	الفول السودانى
حمضى	الخبز	حمضى	البازلاء المجففة
حمضى	الحبوب الكاملة	حمضى	البطاطا (حلوة)
حمضى	الكستناء (أبو فروة)	قلوى	البطاطا
حمضى	حبوب الذرة	قلوى	اليقطين (القرع العسلى)
حمضى	دقيق الذرة	حمضى	الأرز (البنى)
حمضى	نشا الذرة	حمضى	الأرز المصقول (الأبيض)
حمضى	القرمشات	حمضى	دقيق الجاودار
حمضى	دقيق الجلوتين	حمضى	الشكروت (الكرنب الملفوف المملح)
حمضى	الجريب فروت	قلوى	القرع
حمضى	العدس	حمضى	التبيوكة (مستحضر نشوى)
حمضى	المكرونة	حمضى	القمح كامل الحبة
حمضى	نبات الذرة		

المصدر : ريجنر بيرج / ألمانيا

ملحوظة : الأطعمة المسبوقة بكلمة قلوى تعنى قلوى التكوين ، والأطعمة المسبوق بكلمة حمضى تعنى حمضى التكوين .

٨. الطهى

عليك بطهى الطعام على نار هادئة فى إناء للطهى ليس به ماء (أو ماء قليل إذا لزم الأمر) ، ويترك الغطاء عليه . لا تختلس النظر ، واترك الغطاء إلى أن يتم الطهى لتجنب تعرض الطعام للهواء . إن الطهى بدون ماء عند درجة حرارة ١٨٥° فهرنهيت يُدمّر ٢٪ فقط من المواد الغذائية بالمقارنة بنسبة ٢٠ ٪ فى الأطعمة المطهية على البخار (٢١٢° فهرنهيت) و ٥٠ ٪ فى الأطعمة التى يتم غليها ، وينصح باستخدم النباتات التى لم ترش بالمبيدات كلما أمكن ، على أن يتم تجهيزها فور قطفها أو بأسرع ما يمكن . والطهى على البخار بالطبع يفضل عن الغلى البطىء .

٩. التحميص ، الشّواء فى الفرن ، الشواء على طريقة الروستو

إذا استخدمت اللحوم ، فانْتق اللحوم الحمراء التى لا تحتوى على دهون . لا تطهِ أو تقل اللحوم فى زيت ساخن .

كذلك ينبغى أن ننتبه إلى أن نتناول معظم طعامنا غير المطهى والذى لا يسبب السمنة ، والذى يمتاز بأنه يمدنا بمزيد من الإنزيمات الحية لمساعدة الجسم على استخدام المواد الغذائية بصورة أفضل . إن الخضروات النيئة فى السلاطة عالية القيمة الغذائية ، ويمكن إضافة نبات الهليون النيىء ، والعصائر ، والسبانخ إلى السلاطة .

ويمكن أن نضع الأطعمة النيئة فى خلاط ونحصل على مشروب خضروات أو فاكهة معصورة وأطلق عليه " الكوكتيل الصحى " ، وبالطبع لابد أن نكون حريصين فيما يتعلق بإضافة الكريمة أو الزبد .

كثير من الناس يتناولون كثيراً من الأطعمة المكونة للأحماض : اللحم ، والبيض ، واللبن ، ومنتجات القمح ، والأطعمة النشوية . وكما أسلفت ، فقد أظهرت أحد الأبحاث أن ٥٤ ٪ من النظام الغذائي الأمريكى يصنع من القمح واللبن ومنتجاتهما ، التى تعد من أكثر الاطعمة التى تبنى الأوزان عند تناولها بإفراط ، ويجب ألا تتعدى نسبة هذه

الأطعمة ٦ ٪ فقط من النظام الغذائي الأمريكي ، فنحن بحاجة إلى تناول المزيد من الخضروات والفواكه الطازجة مع وجباتنا ، وعندما نفعل ذلك ، نقلل من تناول الكثير من النشويات والبروتينات ونشكل توازنا حمضياً قلوياً أفضل .

إن الخضروات والفاكهة لا تعد مصدراً حيوياً للفيتامينات والأملاح المعدنية فقط ، ولكن أيضاً تعد مصدراً ثابتاً للجلوكوز الذى يسهل على مجرى الدم التعامل معه ، كما أنها تمدنا بالكثير من الألياف الضرورية لصحة القولون . وقد أظهرت دراسة غذائية عالمية حديثة أن متوسط ما يتناوله الشخص الأمريكى من الألياف منخفض جداً ، حيث يمثل حوالى سبعة جرامات من الألياف لكل ألف سعر حرارى ، وهذا أبعد ما يكون عن حدود الكفاية . هناك أيضاً دراسة أجرتها شركة " أرك واى " بينت أن ٧٦ ٪ من البالغين الذين أجريت عليهم الدراسة كانوا يدركون أهمية الألياف فى غذائهم الذى يتناولونه ، ولكن نسبة ٩٩ ٪ منهم ليس لديهم أدنى فكرة عن كمية الألياف القابلة للذوبان التى يجب استهلاكها يومياً ، واستطاع ٥٥ ٪ منهم فقط تسمية الأطعمة الغنية بالألياف . والألياف والتى توجد فى حبوب القمح والخبز والفاكهة والخضروات الكاملة والمكملات من ردة القمح أو الشعير والغنية جداً بالألياف يمكن إضافتها إلى الحساء ، والسلاطات ، والحبوب التى تقدم مع الإفطار . ويحصل هؤلاء الذين يتناولون الأطعمة الطبيعية النقية كاملة على الألياف اليومية من طعامهم . وطبقاً لدراسة أجريت عام ١٩٩٦ تم نشرها فى جريدة الجمعية الطبية الأمريكية ، فإن كل عشرة جرامات زائدة يتم تناولها يومياً من الألياف تقلل من خطر الإصابة بنوبات القلب بنسبة ٣٠ ٪ ، وتنصح الجمعية الأمريكية للأغذية بتناول عشرين إلى خمسة وعشرين جراماً من الألياف يومياً .

لقد أُعطيت التعليمات الآتية للطهاة فى مصحتنا لتنفيذ أفكارنا بخصوص الطعام الطبيعى والكامل والنقى . وهذه ليست أفكاراً لإنقاص الوزن ، ولكنها وجبة دائمة للشخص العادى ، وباتباع هذا النظام

الغذائى ؛ لن يعانى معظم الأفراد من زيادة الوزن ، وهناك المزيد من الأفكار الجميلة لهؤلاء الراغبين فى تنظيم الغذاء مستقبلاً .

عليك بتناول كوب من الماء الدافئ عند الاستيقاظ من النوم مضافاً إليه ملعقة صغيرة من الكلوروفيل السائل ـ إذا أردت ـ وهذا لفاعليته كمساعد جيد لوظائف الأمعاء .

وقبل الإفطار بنصف ساعة تناول عصير فاكهة غير مُحلىّ مثل العنب ، أو الأناناس ، أو الخوخ ، أو التين ، أو التفاح ، أو عصير التوت الأسود ، أو يمكنك تناول محلول الكلوروفيل فى الماء ، أو شراب الحساء ، أو الليسثين بدلاً من ذلك . أضف ملعقة كبيرة من مسحوق حساء الخضروات (ويمكن أن تضيف لذلك ملعقة كبيرة من حبيبات الليسثين) إلى كوب من الماء الدافئ ، كما أنصحك بتناول شاى الأعشاب .

بين العصير أو المشروب وبين الإفطار ، أقترح أن تحك جلدك بفرشاة لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق ، وعليك بعمل تمارين على جهاز الارتداد على أنغام الموسيقى ، أو تنزه مترجلاً فى الحديقة ، أو قم بأى تمارين أخرى .

الإفطار

تناول فاكهة طازجة ، ومشروباً صحياً ، وطعاماً نشوياً ؛ أو تناول نوعين من الفاكهة الطازج ، وطعاماً بروتينياً ومشروباً صحياً ؛ أو تناول فاكهة فقط . قم بغمر فاكهة مجففة مثل المشمش ، أو البرقوق ، أو التين ، أو التفاح ، أو الكمثرى غير المكبرتة فى ماء مغلى لمدة خمس دقائق قبل استخدامها ، ويمكن أن تستخدم فاكهة طازجة من أى نوع : بطيخ ، عنب ، خوخ ، كمثرى ، توت ، تفاح . استخدم فاكهة الموسم قدر الإمكان ، ولا تأكل البطيخ مع نوع من الفاكهة الحمضية . يمكنك أيضاً أن تقوم بنثر البندق المطحون أو زبدة الجوز على الفاكهة المغلية وخاصة السمسم مع زبدة الجوز .

إن قوائم الطعام الآتية تم تجميعها من التعليمات التى تم توجيهها للطهاة فى المصحة ، وذلك عندما كانت المصحة فى أوج نشاطها .

الفاكهة

إحدى الفواكه الطازجة مع إحدى الفواكه المجففة . ولإنقاص الوزن ؛ عليك بالإقلال من الفاكهة الجافة (يحتوى البرقوق على نسبة كبيرة من الألياف) .

المشروبات

المكسرات النيئة أو عصير البذور مع اللبن ، أو عصير فول الصويا ، أو عصارة الأرز ـ إذا رغبت ـ أو مصل اللبن (الشرش) ، أو الشاى ، (ولابد من استخدام ثلاثة أنواع مختلفة من الشاى على مدار اليوم ، كما لابد أن يكون هناك خمسة أنواع مختلفة فى متناول اليد فى المطبخ) .

الحبوب

تناول دائماً خمسة أنواع مختلفة من الحبوب على مدار الأسبوع : دقيق الذرة الصفراء (مرتين أسبوعياً) ، الميوزلى (وجبه إفطار سويسرية تتكون من لفائف الشوفان والمكسرات والفاكهة - مرتين أسبوعياً) ، ودقيق الجاودار ، والأرز البنى ، وحب الدخن . ولابد من طهى حبوب القمح الكاملة على نار هادئة جداً وتغطيتها بإحكام ، مع استخدام مشواة مزدوجة ، أو نقعها طوال الليل فى ماء مغلى فى ترموس (إناء لحفظ درجة الحرارة) له فوهة واسعة .

مكملات غذائية

للرش على الحبوب أو الفواكه : جنين القمح ، قشور الأرز ، مسحوق بذور الكتان ، ومسحوق بذور السمسم .

البيض

المسلوق سلقاً خفيفاً أو شديداً .

وجبة عطلة نهاية الأسبوع

لا مانع من تناول الكعك الساخن المصنوع من دقيق الذرة بالعسل أو شراب نبات القيقب النقى .

بدائل القهوة

أى من الحبوب المحمصة أو المنتجات المشتقة من مصدر نباتى .

وجبة العاشرة صباحاً

موعد العصير : عصير خضروات أو فاكهة ؛ أو حساء بديل الخضروات .

قوائم الإفطار المقترحة

السبت

الميوزلى مع الموز ، والبلح ، والحبوب ، ومكسرات
مكملات
قهوة الطرخشقون ، أو شاى أعشاب

الأحد

صلصه التفاح المطبوخ مع الزبيب
حبوب الجاودار

مكملات
شاى عشب الكنباث
أو الكنتالوب والفراولة ، والجبن الحلوم
ومكملات وشاى أعشاب

الاثنين
فاكهة طازجة
مشمش مجفف معاد تكوين قوامه
حب الدخن
مكملات
شاى عشب الشوفان
(يمكن إضافة البيض أو الجبن الحلوم للحصول على البروتين)

الثلاثاء
تين طازج
حبوب الذرة
مكملات
شاى عشب الكنباث
(أضف البيض أو زبد المكسرات ـ إذا أردت ـ
أو صلصة التفاح النيىء أو التوت الأسود)
أو بيض مسلوق في ماء لم يبلغ درجة الغليان ، ومكملات ،
وشاى أعشاب

الأربعاء
فاكهة طازجة
خوخ مجفف معاد تكوين قوامه
حب الدخن
مكملات

(أضف البيض أو الجبن للحصول على بروتين)
شاى عشب الفصفصة

الخميس
فاكهة طازجة
برقوق معاد تكوين قوامه
أرز بنى (بارد أو ساخن) مع
زبيب ، قرفة ، بذور عباد الشمس ، عسل نحل
للحصول على البروتين : زبادى مع فاكهة وزبدة مكسرات
مكملات
شاى الأعشاب

الجمعة
شرائح من الأناناس الطازج مع مبشور جوز الهند
حبوب القمح الكاملة
مكملات
شاى النعناع الفلفى
أو تفاح مطبوخ ، وثمار البرسيمون ،مع اللوز النيىء المفرى
ولبن " أسيدو فيلاس " ، والميوزلى ، ومكملات ، وشاى الأعشاب

عند البدء فى نظام غذائى جديد ، يكون من الأفضل بالنسبة للطاهى أن يسمح للأسرة بفترة انتقالية ليعتادوا التغيير . إن الاستعجال أو محاولة دفع الناس يؤدى إلى نتائج مضادة ، لذا يجب أن تتحلى بالصبر .

وتتمثل أساسيات النظام الغذائى اليومى فى تناول نوعين مختلفين من الفاكهة ، وست خضروات أو أكثر ، وصنف واحد من البروتين ، وصنف واحد من النشويات ، وتناول عصائر الفاكهة أو الخضروات أو

شـاى الأعشـاب بـين الوجبـات الأسـاسـية . يمكـن أيضـاً تنـاول شـاى الكلوروفيل (ملعقة واحدة من منقوع الكلوروفيل السـائل فـى فنجـان مـاء سـاخن) بـدلاً مـن عصـير الفاكهـة . اسـتخدم علـى الأقـل نـوعين مـن الخضـروات ذات الأوراق الخضـراء يوميـاً . وأنـا أنصـح بـأن يكـون ٥٠ ـ ٦٠٪ من مجمل ما نتناوله من الطعام يومياً نيئاً . ألـيس هـذا شـيئاً سهلاً يمكنك تذكره ؟

الغداء

السلاطة

حاول أن تقدم دائماً : جزر مبشور بشراً دقيقاً ، بنجر ، لفت ، سـيقان الجزر ، سيقان الكـرفس ، شـرائح الطمـاطم ، شـرائح الخيـار ، شـرائح الفلفل الأخضر ، براعم نبات الفصفصـة (ويمكـن تقـديم بـراعم لنباتـات أخرى من آن لآخر) .

أى خضروات أخرى فى الموسم تستخدم نيئة : القرع الصيفى ، البصـل (الصغير) ، البقدونس ، بقلة الماء (الرجلة) ، الهندباء البرية .

مرتين أسبوعياً : الكرفس المحشو (بزبد اللوز أو الكاجو) .

مرة أو مرتين أسبوعياً : زيتون ، سـلاطة والـدورف (سـلاطة تعـد مـن التفاح المقشر) ، وقالب جيلاتين (مع جزر وأناناس مبشورين) .

مرة واحدة أسبوعياً : سلاطة جزر وبسلة مـع الجـبن ، سـلطة الكرنـب مع اللفت المخرط ، سلطة الكاجو والجزر (تُصنع بواسطة عصارة فاكهـة قوية) ، بلح محشو (لوز أو زبدة الكاجو) .

متبلات السلاطة : استعمل الأفوكادو المهروس ، أو الزبادى أو زبدة البندق ، وأضف الجبن القريش ، الجبن المبشور ، الجبن الرومانو ، أو جبن جاف حريف مع التوابل العشبية التى تفضلها . الزيت والخل مع قليل من العسل يكون غالبا شيئاً مقبولاً . استخدم متبلات قليلة قدر الإمكان ـ ملعقة كبيرة واحدة أو اثنتان ـ لتجنب السعرات الحرارية الزائدة .

الخضروات

صنفان مطبوخان ، ونباتاً درنياً (جذرياً) وآخر من تلك النباتات التى تنمو فوق الأرض ، ويجب تناول أحد الخضروات غير الحريفة مثل : البنجر ، القرع ، البسلة ، الجزر ، واللوبيا ، والبقول الشمعية ، السبانخ أو الهليون . وهناك نباتات أخرى منها النوع الكبريتى مثل الكرنب ، والقرنبيط ، والكرنب الملفوف ، والبصل ، والبروكلى (نوع من القرنبيط) ، واللفت أو الكرنب الساقى . والبصل المطهى على البخار يمكن أن يستخدم (عليه طبقة بقدونس) مرة أسبوعياً كطبق منفصل .

النشويات

الأرز البنى (مرتين أسبوعياً) ، بطاطس مشوية (مرتين أسبوعياً) فاصوليا ، خبز الذرة ، وأى نوع من البطاطا .

المشروبات

اللبن ، شرش الجبن (ماء الجبن) ، اللبن (منزوع الدسم) ، شراب خلاصة المكسرات (مرة أسبوعياً) ، شاى الأعشاب ، وبدائل القهوة .

قوائم الغداء المقترحة

السبت

سلاطة
اللفت وأوراق اللفت الخضراء
بطاطا مشوية
شاى النعناع البرى

الأحد

سلاطة متبلة بالليمون وزيت الزيتون
شعير كامل الحبة مطهى على البخار
حساء الكرفس
بنجر مطهى على البخار
شاى الأعشاب

الاثنين

سلاطة فواكه
فاصوليا
بطاطس مشوية
شاى النعناع

الثلاثاء

سلاطة خضروات مع مايونيز صحى
هليون مطهى على البخار
موز مطهى جيداً
أو أرز بنى غير مقشور ، مطهى على البخار
حساء خضروات أو شاى أعشاب

الأربعاء
طبق سلاطة نيئة مع متبل القشدة الحامضية
بازلاء خضراء مطهية
خبز من دقيق الذرة ، أو قرع مطبوخ
شاى الساسفراس (لحاء شجر أمريكى)

الخميس
سلاطة مع متبلات فرنسية
قرع صيفى مشوى وبامية
كوز ذرة
راى كرسب
مفيض البن أو مشروب الأعشاب

الجمعة
سلاطة
فلفل أخضر مشوى مع باذنجان وطماطم
بطاطس مشوية أو فطير النخالة
حساء الجزر أو شاى الأعشاب

أفضل أربعة نشويات وأخريات

أفضل أربعة نشويات هى دقيق الذرة الصفراء ، والجاودار ، والأرز البنى ، وحب الدخن . والنشويات الأخرى تشمل الشعير ودقيق الحنطة السوداء ، والموز الناضج تماماً ، والقرع الشتوى ، والبطاطس ، والبطاطا الحلوة المشوية . وللتنويع استخدم دقيق الشعير المطحون ، القمح كامل الحبة ، القمح المدروس ، مقرمشات الجاودار ، فطائر النخالة ، (يفضل الخبز المصنع من حبوب كاملة) ، فول الصويا ، خبز الذرة ، خبز النخالة .

أفضل المشروبات الصحية

أفضل المشروبات الصحية هى حساء الخضروات أو شوربة الخضار ، بدائل القهوة ، مخيض اللبن ، اللبن الخام ، لبن الماعز ، عصير فول الصويا ، مكسرات ، عصير البذور ، مشروب الشعير ، مشروب نبات الفصفصة بالنعناع ، أو مشروب نبات العنيبات ، ومشروب النعناع ، وشرش اللبن ، وعصير الجزر ، أو أى مشروب صحى . والماء هو المشروب الصحى الذى غالباً ما نحتاج إليه ، وخاصة كبار السن منا .

النباتيون

استخدم فول الصويا ، الفاصوليا ، الجبن القريش ، بذور عباد الشمس والبذور الأخرى ، وأيضاً زيوت وزبد الجوز ، وخلاصة مستخرج الصويا ، والبيض . استخدم أيضاً بدائل اللحم أو البروتينات النباتية .

مرتين أسبوعياً : الجبن القريش قليل الدسم ، وأى جبن منخفض الدهون .

مرة واحدة أسبوعياً : عجة البيض (الأومليت) ، فإذا تناولت بروتين فى هذه الوجبة ؛ فقد يكون بوسعك تناول أى حلوى صحية فى آخر الوجبة (تحلية) ، ولكن لا ننصح بذلك . تجنب تناول البروتينات والنشويات معاً ؛ فهما يفُصلان عن عمد فى كل النظم الغذائية بحيث تتناول خضروات أكثر . ووجبة الظهر قد تستبدل بوجبة المساء شريطة أن تُدعم بنفس النظام . وتعتبر التمارين مهمة للتعامل مع الخضروات الخام (النيئة) ، وبشكل عام فإنه يجب أن تتم ممارسة المزيد من التمارين بعد وجبة الظهر . أما إذا تم تناول الساندويتشات ؛ فلابد أن تكون معها الخضروات فى نفس الوجبة .

العشاء

البروتين

اللحم (أحمر بدون دهون) ، الدجاج ، الديك الرومي ، البسطرمة ، لحم ضأن مشوى . ويتم تقديم اللحم ثلاث مرات أسبوعياً .

السمك

تناول السمك على الأقل مرة أسبوعياً . السمك المشوي مثل سمك المحيطات الأبيض ، الهلبوت (سمك مفلطح) ، القاروس ، السالمون المرقط ، وشرائح السالمون ويفضل الأنواع الجيدة . والسالمون الطازج والسردين المعلب غنيان جداً بالحامض النووى " الريبونيوكليكى " اللازم لإعادة بناء الأنسجة .

الخضروات

تناول نوعين من الخضروات المطهية وسلاطة كما فى الغداء .

الفاكهة والجبن

فى ليلتين كل أسبوع ، تناول ثلاثة أنواع من الفاكهة الطازجة المتجانسة مثل البطيخ ، التفاح ، البرسيمون ، الكمثرى ، الكريز ، التوت ، البرتقال ، المشمش ، البرقوق أو البلح . كذلك تناول جبن متنوع مثل : السويسرى ، الشيدر ، الحلوم (القريش) وجبن " جاك " . الزبادى أيضاً اختيار جيد ، والمقرمشات أو السمسم يمكن تناولهما أيضاً .

العصائر

لا مانع من تناول عصير بدلاً من أى وجبة . وهؤلاء الذين يسيرون على نظام غذائي من العصائر يجب أن يتناولوا عصيراً كل ثلاث ساعات كما يلى :

٨ صباحاً ـ عصير فواكه ، ١١ صباحاً ـ عصير جزر ، ٢ ظهراً ـ عصير جزر ، ٥ مساءً ـ عصير فواكه .

النباتيون

تعتبر المكسرات خيار بروتينى جيد للنباتيين . وتعد الجبن السوفليه ، وساندوتش الجبن القريش ، وساندوتش الباذنجان والجبن من أعظم الاختيارات .

قوائم العشاء المقترحة

السبت

سلاطة

بازلاء مطبوخة

قرع صيفى مشوي

ساندويتش جبن وجزر

حساء العدس أو شاي أوراق الليمون

جيلاتين الخوخ الطازج

كريمة اللوز

الأحد

سلاطة

جزر مقطع قطعا صغيرة وبازلاء

عصير الطماطم المطهي على البخار

فخد خروف مشوية

شاى النعناع

الاثنين

سلاطة

قطع صغيرة من الكرفس والجزر

سبانخ مطهية على البخار (مطبوخة بدون ماء)

عجة إسفنجية القوام

حساء خضروات

الثلاثاء

سلاطة

رؤوس بنجر مطهية

فطير محشو باللحم البقرى المشوى

قرنبيط

شاى عشب السّنفيتون

الأربعاء

جبن قريش

شرائح الجبن

تفاح ، برقوق ، عنب ، بندق

مزيج مركز من التفاح

الخميس

سلاطة

الشمندر المطهى على البخار

الباذنجان المشوي

شواء الكبدة والبصل

البرسيمون المخفوق (اختيارى)

شاى النعناع

الجمعة

سلاطة مع زبادى وشرائح الليمون

مزيج من الخضروات المطهية على البخار

بنجر

سمك مطهي على البخار (مع شرائح الليمون)

حساء الكراث

قائمة البدائل

إذا قمت بتبديل وجبات الظهيرة أو المساء ، فعليك اتباع نفس النظام . فالنشويات تجعلك خاملاً والبروتينات مواد منبهة . فإذا كان الأرق يمثل مشكلة بالنسبة لك ، فإن تغيير الوجبات يؤدى إلى نتائج أفضل . والوجبات النشوية أفضل لمن يقومون بالمجهود العضلى (البدنى) ؛ والبروتينات للعمل الذهنى .

إياك وتناول الطعام حين تكون مضطرباً عاطفياً ، أو مصاباً بالبرد أو متعباً جداً ، أو حرارتك مرتفعة جداً ، أو متوعكاً ، أو تنقصك الرغبة الحادة لأبسط أنواع الطعام . إن ضياع إحدى الوجبات سيمنحك فائدة أفضل من الأكل . وقد يرغب البعض فى تناول عصير إضافى فى حوالى الثامنة مساءً .

وعصير الفاكهة قد يكون تفاحاً ، أو عنباً ، أو بابايا ، أو كلوروفيل سائل (من نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة فى ثمان أوقيات ماء فى كوب) . والكلوروفيل السائل قد يتم تناوله عند الثامنة مساءً بدلا من العصير . ويمكن لهؤلاء الذى يحاولون إنقاص وزنهم يمكنهم أن يتناولوا شراب الكلوروفيل والماء بدلا من الفاكهة أو عصير الفاكهة .

التحلية : يسمح بها أيام الأحد ومرتين أسبوعياً : مزيج الجيلاتين (مرتين أسبوعياً) ، آيس كريم مصنوع فى البيت (فواكه مجمدة ، مخيض اللبن ، عسل) ، كعك الجزر ، كاسترد ، مزيج الجيلاتين (كريز ، عنب ، توت برى) ، تفاح أو زبادى بالفاكهة الطازجة .

تجنب : كل الأطعمة المقلية ، والأطعمة المطبوخة فى زيت ساخن ، الفول السودانى ، زبدة الفول السودانى ، السجق ، الفرانكفورتر ، منتجات الدقيق الأبيض الفاخر ، السكر والأطعمة الغنية بالسكر ، المخللات ، الأطعمة المالحة ، ملح الطعام ، الشيكولاتة ، والمنتجات المحتوية على اللبن .

المكملات

إن معظم الناس الذين التزموا لسنوات بنظم غذائية سيئة يكتشفون أن لديهم نقصاً فى العناصر الكيميائية ؛ فقد عاشوا على مواد غذائية منزوعة الفيتامينات والأملاح المعدنية ؛ ولهذا السبب فنحن ننصح بتناول العديد من المكملات الغذائية لإعادة البناء ، واستعادة الحيوية . والمكملات ليست ضرورية بالنسبة لمن يحيا حياة صحيحة ، ولا يحرق عناصر كيميائية أسرع مما يمكن أن تستبدل ، ويعيش فى ظل ظروف عادية ويسير على الغذاء المناسب ، فهذه المكملات نحتاج إليها لتعويض النقص الناتج ـ على وجه الخصوص ـ عن العادات الغذائية السيئة .

لابد أن تستخدم المكملات الغذائية يومياً فى هذا النظام وتقدم على مائدة الطعام ، وهى تساعد على إبطال النقص الموجود فى غذائنا الشائع فى هذه الأيام . وقم أيضاً بإضافتها إلى المشروبات السائلة ، وإلى السلاطات أو حتى إلى طعام التحلية التى يتم تناولها فى نهاية الوجبة .

المزرعة الحمضية : تساعد المُلَبَّنة الحمضية فى كبسولات ، أو على هيئة سائل على السيطرة على بكتريا الأمعاء غير المرغوب فيها ؛ فهى تقلل التعفن وتحافظ على نظافة الأمعاء .

أقراص الفصفصة (البرسيم الحجازى) : نبات الفصفصة غنى بالكلوروفيل والألياف ، وهو يساعد على الحفاظ على صحة الأمعاء من خلال التطهير الطبيعى للكلوروفيل ، ويسرع من حركة الألياف فى الأمعاء .

أقراص البنجر : مفيدة للكبد الخامل والحوصلة المرارية ، كما تساعد على تنظيم الأمعاء .

غذاء ملكات النحل : غنى بمادة الليسثين ، ويتكون من ٢٠ ٪ بروتين ، كما أنه يحتوى على الفيتامينات الأساسية المعروفة واثنى عشر نوعاً من الأملاح المعدنية الأساسية والعناصر النادرة ، وقليل من الفلافونويدات الحيوية ، والإنزيمات ، والسكريات المعقدة ، والستيرويدات (الشحوم النباتية ، وعشرة أحماض دهنية . وغذاء ملكات النحل يزيد القدرة على الاحتمال ويقلل من وقت استعادة النشاط بعد المجهود الرياضى أو الجهد البدنى .

العسل الأسود (الخالى من الكبريت) : إذا استطعت أن تجد محل أغذية صحية يكون لديه هذا النوع من العسل ؛ فعليك بشرائه . إن العسل الأسود هو بقايا تصنيع سكر البنجر وسكر القصب (سكروز) ،

وهو مُحمل بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، ويمكنك تناوله بالملعقة أو بإضافته إلى أطعمة أخرى (ليس كل أنواع العسل الأسود الموجودة فى السوق هى العسل الحقيقى ؛ لذا قم دائماً بقراءة قائمة المحتويات الخاصة بالمنتج الذى تشتريه) .

خميرة البيرة : مصدر طبيعى عظيم لفيتامين ب المركب (ماعدا ب ١٢) وفيتامينات أخرى ، كما أنها غنية بالأحماض الأمينية والأملاح المعدنية . ولأنها غنية بالفوسفور (والذى يتطلب وجود الكالسيوم لعمل توازن) ، فلابد من تناول خميرة البيرة مع الكثير من الزبادى أو أى أطعمة أخرى غنية بالكالسيوم .

الخروب : إن مسحوق الخروب له نكهة الشيكولاته ، وهو مصنوع من القرون المطحونة جيداً والمأخوذة من شجرة الخروب . والخروب أكثر قيمة غذائية من الكاكاو ولا يحتوى على أى كافيين .

الكلوروفيل : مطهر طبيعى مدهش غنى بالماغنسيوم وموجود فى كل الخضروات الخضراء ، خاصة الخضروات ذات الأوراق الخضراء ، وهو متوفر فى صورة سائلة فى محلات الأغذية الصحية ، وهو غنى جداً بطحالب الأسبيرولينا والكلوريللا (الطحالب أحادية الخلية) الصالحة للأكل .

الكلوريللا (طحالب أحادية الخلية) : مكمل غذائى معروف جداً فى الدول الآسيوية . والكلوريللا عبارة عن طحلب صالح للأكل ، وهو غنى بالعناصر والمواد الغذائية ، وبصفة خاصة عامل نمو البروتينات المعقدة التى تساعد على التئام الأنسجة التالفة ، ويساعد الجسم على التخلص من المعادن الثقيلة وسموم أخرى . والكلوريللا تدعم الكبد وتزيد من كفاءة جهاز المناعة .

زيت كبد الحوت : لا يزال هو المصدر الأفضل من بين كل مصادر فيتامين أ ، د .

الدلسى (نوع من الحشائش البحرية) : أنصح بتناول " بنوفا سكوتيا دلسى " ، ولكن إذا لم تجده ، فإن أى نوع من الدلسي سوف يمدك باليود لوقاية الغدة الدرقية .

بذر الكتان : يحتوى بذر الكتان على الأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ وهو أفضل المصادر النباتية للألياف ، ولابد أن يحفظ بالثلاجة . عليك بطحنه جيداً وإضافة قليل منه (نصف ملعقة صغيرة) إلى عصير الفاكهة والخضروات . فالكمية الكبيرة منه سوف تجعل قوام العصير سميكاً (ويمكننا أيضاً أن نقوم بنثره أو رشه على الحبوب الساخنة أو الباردة) . والأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ تساعد على وقاية الإنسان من النوبات القلبية ، والألياف لا تُنشِّط حركة الأمعاء فقط ، ولكنها تخلصك أيضاً من الكولسترول والدهون الثلاثية (الترايجليسريد) ، والتى تُمثل طبيعياً من الأحشاء إلى السائل الليمفاوى .

عشبة الجنسة (عشبة صينية) : يعتبر متخصصو الأعشاب الصينيون عشبة الجنسة (جذور الجنسة المطحونة) من أفضل ــ إن لم تكن الأفضل على الإطلاق ـ " المقويات " المدعمة للصحة ، ويكون فى أقصى فاعليته عند تناوله مع الشاى . والكثير من مستخدمى الجنسة يعتقدون أنه ينشط الناحية البدنية ، وأعتقد أن أى شيء ينشط صحتك سوف يزيد من قوتك البدنية .

شاى الأعشاب : الحلبة ، وعشب السنفيتون ، والنعناع ، وعشب الليمون ، والنعناع السنبلى ، والبابونج ، وعشب الشوفان (والذى لابد أن يُغلى لمدة خمس دقائق) ، والتوت الأحمر ، كلها أنواع رائعة من

شاى الأعشاب الرائع ؛ لذا أنصحك بزيارة قسم الأعشاب فى السوق المجاور لك ، حيث يمكنك فحص كل أنواع شاى الأعشاب هناك .

بدائل اللبن : الأنواع المختلفة من البدائل الصحية الغنية بالقيمة الغذائية للبن الأبقار يتم زراعتها وتشمل البندق الخام ، وعصارة البذور ، ومستخلص فول الصويا ، وعصارة الأرز .

النياسين : إن تناول جرام من هذا الفيتامين مع كل وجبة يمكن أن يقلل من إنتاج الكبد للكولسترول ، ويمكن أن يدفع الدم إلى الرأس ليحسن إمداد المخ بالأكسجين . فإذا حاولت أن تجربه ؛ عليك أن تبدأ بتناول ١٠٠ ملليجرام من النياسين لترى مدى تحملك للتدفق الشديد للدم فى نصف جسمك العلوى ووجهك المصاحب له . عليك بزيادة الجرعة ١٠٠ مجم كل أسبوع إلى أن تتناول ١٠٠٠ ملليجرام (تماماً مثل ١ جم) مع كل وجبة . واحرص على استشارة طبيبك قبل هذه المحاولة .

نخالة الشوفان : تعطينا نخالة الشوفان ألیافاً قابلة للذوبان وأليافاً غير قابلة للذوبان والتى تقلل زمن مكوث المكونات فى الأمعاء وتقلل مستوى الدهون الثلاثية والكولسترول فى الدم . ويمكنك أن تقوم برشها على الحبوب أو السلاطة أو الحساء . قم أيضاً بإضافتها إلى الخبز ، أو الفطائر ، أو تناول ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً أو نحو ذلك .

الأحماض الدهنية أوميجا ـ ٣ : يمكنك الحصول عليها من السمك أو زيت بذرة الكتان . إن سكان الإسكيمو يعيشون على الوجبات الغنية بالدهون ، ولكن لديهم أقل نسبة إصابة بنوبات القلب لأنهم يحصلون على زيوت أوميجا ـ ٣ بكميات كبيرة بتناول كميات كبيرة من الأسماك . ويمكنك أن تفعل نفس الشيء بتناول زيت بذرة الكتان .

مشروب نخالة الأرز : مثل المولاس ، يضيف هذا المشروب نكهة عظيمة إلى لبن الماعز ، وعصارة الأرز ، وعصير فول الصويا ، والبندق الخام ، وعصير البذور ، وهو ملىء بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة السيليكون .

قشور الأرز (تماماً مثل النخالة) : يشبه بعض المواد الغذائية مثل شراب نخالة الأرز ولكنه ليس مكثفاً .

R.N.A (الحامض النووى الريبونيوكليكى) : هذا الحامض النووى المتخصص يطلق عليه اسم " عامل إطالة العمر " وهو يوجد بكميات وفيرة فى الكلوريللا (طحلب أحادى الخلية) ، والسردين المعلب ، والخميرة البيرة .

سبايرولينا : عبارة عن طحلب صالح للأكل يتم جمعه من بحيرات أمريكا اللاتينية وأفريقيا . والسبايرولينا غنى بالكلوروفيل ، وفيتامين ب المركب ، ويتم زراعة بعضه تجارياً فى الولايات المتحدة تحت ظروف يمكن التحكم فيها لإنتاج الـ " سبايرولينا " ذات القيمة الغذائية العالية قدر المستطاع .

بذور جنين القمح / زيت جنين القمح : أفضل مصدر لفيتامين (هـ) لمحاربة الجذور الحرة ، وهى تساعد على إنتاج الطاقة ، وتعمل على وقاية الغدة النخامية وهرمونات الغدة الكظرية .

ماء الجبن (الشرش) : يعد شرش لبن الماعز أحد أهم مصادر الصوديوم والبوتاسيوم العضوى الحيوى الذى صادفته طوال حياتى ، وجدير بالذكر أنه يحتوى على حفنة من الأملاح المعدنية الأساسية أو العناصر النادرة . .

لا يلزم أن تكون المكملات الغذائية على شكل أقراص ، فالشخص يجب أن يكون بصحة جيدة لكى يستطيع تمثيل المكملات الموجودة على

صورة أقراص . وهذه المكملات التى ذكرناها يمكن تمثيلها بواسطة أى شخص حتى لو كانت مركزة . عليك باستخدامها مع الحبوب ، والمقويات ، والمشروبات ، والمتبلات ومع أى صنف من أصناف الطعام . إن تسخين وشوى المكملات الغذائية يكسر مادة الليسيثين وكثيراً من الفيتامينات والمعادن .

نصائح مفيدة حول الطعام ومواعيد الوجبات

لأنك منفرد ، فهناك الكثير من الوسائل المحدودة لتنشيط برنامجك الخاص بإنقاص الوزن ، والتى سوف تعمل لصالحك ، ولكن ليس بالضرورة أن تكون صالحة للآخرين ، والعكس صحيح . لا تتحمس كثيراً عندما يطلق أحد أصدقائك أخبارا عظيمة عن نظام غذائى ، أو يشيع أن وزنه قد نقص بسبب مركز اللياقة البدنية الخاص بالأسرة ، أو فصول التمارين الرياضية ، أو من محل بيع أغذية صحية . كن متفتح العقل وكذلك كن فى غاية الحرص .

إن إحدى النصائح التى ساعدت الكثير من الناس هى تناول أربع كبسولات أو أقراص من الـ " كلوريللا " أو الـ " سبايرولينا " قبل موعد الوجبة بنصف ساعة ، وأخرى بتناول ملعقة صغيرة مليئة عن آخرها بغذاء ملكات النحل قبل الوجبة بخمس عشرة دقيقة . وأى منها يمكن أن يضعف شهيتك .

كذلك ساعد تناول خل التفاح وبعض العسل فى كوب من الماء بعض الأشخاص على إنقاص وزنهم ؛ لذا أضف ملعقة كبيرة من خل التفاح مع نصف ملعقة من العسل إلى ١٦ أوقية من الماء وتناول كل هذا فى الصباح والمساء .

عليك بتقليل ما تتناوله من الدهون مع الطعام مثل الأفوكادو والبيض والبندق وزبد البذور ، واحذر من متبلات السلاطة ، فمعظمها غنى جداً بالسعرات الحرارية .

تأكد من أنك تحصل على عنصر اليود الكافى لتجعل مستوى التمثيل الغذائي مرتفعاً ، وكمية كافية من فيتامين هـ ليساعدك على الحصول على الأكسجين للمخ . استخدم على الأقل نصف ملعقة صغيرة (أعشاب بحرية) من قشور الدلسي كل يوم ، أو أقراص دلسى مع وجبات الصباح والمساء . والأشخاص الذين هم دون سن الأربعين لابد أن يتناولوا أربعمائة وحدة من فيتامين هـ يومياً ، والأشخاص فوق الأربعين لابد أن يرفعوا الجرعة إلى ثمانمائة وحدة . فإذا كنت تتناول زيت جنين القمح ؛ فلست بحاجة إلى فيتامين هـ فهناك فيتامين هـ فى زيت جنين القمح .

وقد تكون بحاجة إلى تناول (النياسين) لطرد السموم من الأعضاء والأنسجة الطرفية ، وتزيد معدل عملية الإخراج ، وتقلل إنتاج الكولسترول من الكبد . ابدأ بمائة ملليجرام فى كل وجبة إلى أن تصل إلى خمسمائة ملليجرام . أضف خمسين ملليجرام إلى المائة ملليجرام كل أربعة أيام إلى أن تصل إلى تناول قدر كلى مقداره ألف ملليجرام . والنياسين هو فيتامين ب٣ وهو آمن تماماً ، ولكنه غير مريح لبعض الأشخاص حيث يمكن أن يؤدى إلى إفراز الهستامين ، والذى يسبب احمرار الوجه والأذنين والرقبة ، ورعشة لمدة عشرين دقيقة إلى نصف ساعة . والاستجابة لمادة الهستامين تكون مصحوبة باحتقان الشعيرات الدموية نشاط غير عادى الدورة الدموية .

وجبة الدكتور " جينسين " لمواجهة الجوع الشديد

وأنا أطلق عليها " السبيل إلى تحقيق الرشاقة " ، ويمكن استخدامها كبديل لوجبة أو اثنتين يومياً لأنها غذاء عظيم للبناء ، ويحتوى على نصف عدد السعرات الحرارية تقريباً الموجودة فى النظام الغذائى .

مكونات الوجبة الخاصة بتحقيق الرشاقة

ملعقة كبيرة من مسحوق لبن منزوع الدسم ، أو مسحوق فول الصويا ، أو شرش ، أو مسحوق المكسرات .

ملعقة كبيرة من غذاء ملكات النحل .

ملعقة صغيرة من حبيبات الكلوريللا أو ستة أقراص منها .

شريحة من ثمار الأفوكادو أو نصف ثمرة موز .

فنجان عصير تفاح أو ملعقة كبيرة ونصف من تفاح مركز فى فنجان من الماء .

ضع هذه المكونات فى الخلاط ، وقم بتشغيله دقيقة واحدة . يمكن وضع شرش الجبن بدلا من لبن البودرة منزوع الدسم للمساعدة على نمو البكتريا النافعة فى الأمعاء . إن هذه التركيبة تقوم ببناء كرات الدم الحمراء ، وتحافظ على مستويات سكر الدم ، وتمدنا بالعناصر النادرة ، والأحماض الأمينية ، والأحماض الدهنية ، والألياف ، وتمدنا أيضاً بالعناصر النادرة (التى نحتاج إليها بكميات ضئيلة جداً) ، وهى غنية بالكلوروفيل الذى يعمل على تنظيف الأنسجة .


مـجـلـة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل السابع

ماذا تتوقع عندما تتحسن صحتك

إن من إحدى الميزات المدهشة لبرنامجى الغذائى هى أن نقص الوزن يصحبه عودة تدريجية لكيمياء الجسم إلى طبيعتها ؛ حيث يتم وضع نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية فى الاعتبار ، وتبدأ النسب المتوائمة من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية والدهون من جراء الأغذية عالية الجودة فى تغيير الجسم .

إن الجسم البشرى فى تغير مستمر ، فالخلايا القديمة تموت لتنمو مكانها خلايا جديدة ، وعلى مدار عام أو نحو ذلك تستبدل معظم العناصر الكيميائية التى تتكون منها أجسامنا . إننا نتجدد بدنياً ، وإذا ما كان هناك تحسن فى هذا الجسم الجديد عن القديم ، فإن ذلك يعتمد عليك ، أى على ما تناولته وعلى ما فعلته بجسمك خلال ذلك العام .

إن أفضل طريقة للتطور والتحسن هى إيجاد توقع إيجابى بأن التمارين والتغذية المناسبة سوف تخلقان أفضل شكل جسدى يمكنك أن تصل إليه . إنك سوف تشعر بالتحسن ، وتكون أكثر استمتاعاً بالحياة ، وتنام بطريقة أفضل ، كما ستكون أكثر حيوية ونشاطاً ، وحركتك أسرعٍ وأكثر رشاقة بالعمل الذى تؤديه ، وسيزداد تفكيرك سرعة ووضوحاً . ابدأ فى تقدير حالة جسدك ، وعندما تزداد حساسيتك

لما يجعل جسمك وعقلك يعملان بشكل أفضل ، سوف تصبح أكثر حساسية تجاه ما تتناوله من طعام وشراب .

عندما تبدأ فى اتباع نظامى الغذائى وتطبق برنامجى الغذائى الصحى المتناسق ، سيستبدل جسمك الأنسجة القديمة بأنسجة أفضل منها كفاءة ؛ مما سينتج عنه تأثيرات بدنية لا يشعر بها الشخص العادى مع النظام الغذائى المعتاد ، ولكن عندما تنتقل إلى نظام غذائي أفضل وأكثر طبيعية ، سوف تتحرك باتجاه التمتع بصحة أفضل . فى البداية سيكون لديك طاقة أقل حيث لا يزال الجسم فى طور التكيف على وزنه الأقل ، ولكن بعد ذلك ستكون أكثر طاقة ، وحيوية ، وحماساً للحياة .

عندما يتطهر جسمك ويتجدد ، قد تشعر بإضطرابات لا تفهمها أو تحبها ، وعند التوقف عن عاداتك فى تناول القهوة ، أو الشاى ، أو الشيكولاتة ، أو الكولا ، فقد تشعر بالصداع والاكتئاب . إن السبب وراء ذلك يرجع إلى أن زوال أثر الكافيين والكيماويات الأخرى غير الطبيعية بالنسبة للجسم يخلق عدم اتزان مؤقت فى كيمياء الدم والذى يتم تسجيله فى المخ كصداع ، وعادة ما يتخلص الجسم من السموم فى غضون ثلاثة أيام ؛ ومن ثم تختفى الأعراض .

غير أنه فى بعض الأحيان يكون الجسم قد تتراكم به الكثير من المواد السامة ، أو أصيب باختلالات أكثر مما ندركها ، وذلك بسبب العادات الحياتية السيئة وملوثات البيئة ، وخاصة عند تناول أدوية مهدئة لمقاومة نزلات البرد والأنفلونزا ، وحمى القش ، والتهاب الشعب الهوائية ، والربو ، والتهاب المفاصل وغيرها من الأمراض . والأنسجة الدهنية - على وجه الخصوص - تميل إلى اختزان البقايا السامة والمعادن الثقيلة ، وعندما تنطلق بقايا العقاقير السامة ، والإفرازات القديمة ، والمعادن الثقيلة والمواد الأخرى من الأنسجة فى عملية التطهير والتجديد ، نشعر " بأزمات شفاء مؤقتة " ، والتى تبدو إلى حد كبير مثل الحالات المرضية ، ومعرفة ما يجب أن تتوقع سوف تزيل الكثير من القلق الذى يساورك فى مواجهة هذه المواقف .

العملية العكسية

على النقيض من الخرافات الشائعة بخصوص الأمراض المعدية ، فإن معظم الأمراض المزمنة ـ إن لم يكن جميعها ـ هى النتيجة الطبيعية للسلوكيات الحياتية غير الطبيعية . فنحن نأكل ، ونشرب ، ونقلق ، ونصب الطعام عديم الفائدة فى أجسادنا المنهكة ، ثم نسهر طوال الليل على أمل قضاء وقت ممتع . إننا نتشاجر مع شركائنا فى الحياة ، ثم نذهب إلى النوم وأحماض الأعصاب والأدرينالين تنهش فى أجسادنا . إننا نعمل بوظائف مجهدة عصبياً يوماً بعد يوم ، ونصب القهوة الكوب تلو الآخر ، ونصارع المرور على الطريق السريع ، ونشاهد أحدث الأخبار غير السارة على شاشة التلفاز من جرائم وحروب وكوارث ... إلخ . كل هذا يخلف آثاره على الجسم ، وهى كلها آثار سلبية .

كثيراً ما نصاب بنزلات البرد والأنفلونزا والتى تعتبر فى واقع الأمر عملية تنظيف طبيعية ، ولأننا لا نرغب فى هذه الأعراض ، نتناول أدوية برد قوية من شأنها أن تُخمد مراكز معينة فى المخ ، فتوقف عملية إزالة الإفرازات والنفايات السامة ، وتسد المنافذ الطبيعية للجسم التى تعتبر مسئولة عن هذه الأمور ، وبذلك تصبح الإفرازات والمواد السامة حبيسة داخل تركيبات الأنسجة ، حيث تعمل كمهيجات دائمة تحطم الأنسجة المحيطة . إن إيقاف عمليات التنظيف الطبيعية مثل البرد والأنفلونزا ترسى الدعائم اللازمة للمزيد من الانهيارات والأمراض الخطيرة فيما بعد .

إذا توقفنا عن اتباع مثل ذلك النمط الحياتى بالتحول إلى نمط حياة طبيعى ، وتناول الطعام الجيد ، وممارسة التمارين ، والاهتمام بأجسامنا ، فإن العديد من الأشياء ستتغير داخل أجسامنا . فمن خلال تناول الأغذية المناسبة ، تتحول طاقة أجسامنا لمساعدة الأعضاء الداخلية على إصلاح نفسها . قد نشعر بالإعياء وافتقاد الحيوية ، ولكنها مجرد أعراض مؤقتة . إن طاقتنا فى هذا الوقت تستخدم لإعادة بناء الأنسجة ؛ لذا فإن القليل منها يتوفر للقيام بمهام الحياة العادية ، غير

أن ذلك سيعود علينا بالفائدة . وهذه المرحلة قد تستغرق ما بين عشرة أيام إلى أسبوعين .

إن إنقاص الوزن ـ كما يظهر فى برنامجى ـ عملية عكسية تقوم بعكس تراكم الأنسجة الدهنية التى تحتوى على العوائق السامة ، ونتيجة لذلك تتحسن صحتك .

عندما يعاد بناء الأنسجة فى عضو تلو الآخر ، ويتم وضع نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية على المدى الطويل فى الاعتبار ، فإن مستوى الأيض يرتفع ؛ مما سيعطى للجسم ـ فى مرحلة ما ـ القوة الكافية للبدء في التخلص من بعض هذه النفايات السامة التى دفعنا بها إليه عنوة . وعادة ما تكون هذه الفترة من مراحل إنقاص الوزن مفيدة للغاية ، حيث قد يزداد طرد الكليتين والأمعاء للنفايات لفترة قبل أن يستقر الجسم .

ومن المهم بصفة خاصة أن نعتنى بالجهاز البولى أثناء فترة الطرد ، وهناك أطعمة ، ومشروبات ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية وأعشاب خاصة تساعدنا على تنظيف وتجديد الكليتين كما هو موضح بالقائمة التالية .

الجهاز البولى

التكوين : الكليتان ، المثانة ، الحالبان ، مجرى البول .

الوظيفة : التخلص من الفضلات السائلة ، وتنظيم التركيب الكيميائى للدم ، والسوائل ، والتوازن الأيونى ، والحجم ، والحفاظ على توازن القاعدة الحمضية .

الأطعمة : البطيخ (شاملاً البذور) ، الرمان ، التفاح ، نبات الهليون ، الكلوروفيل السائل ، البقدونس ، الخضروات ذات الأوراق الخضراء .

المشروبات : الكرفس ، عصير الرمان ، عصير العنب الأسود ، شاى بذور شجرة العرعر ، عصير الرمان ، مصل لبن الماعز ، عصير الكرفس ، البقدونس ، الهليون ، عصير البنجر ، العنب ، وشاى حشيشة اللأفعى (البلسكاء) .

الفيتامينات : أ ، ب مركب ، ج ، د ، هـ ، الكولين ، حمض البانتوثنيك (وهو فيتامين ب المركب ويوجد فى الأرز والنخالة) .

الأملاح المعدنية : الكالسيوم ، البوتاسيوم ، المنجنيز ، السيليكون ، الحديد ، الكلور ، الماغنسيوم .

الأعشاب : العليق البرى (التوت البرى) ، البقدونس ، عشب الختم الذهبى ، ثمار شجرة الدردار الملساء ، أزهار البلسان ، الزنجبيل ، الهندباء البرية ، نبات الخطمية (الخبيز) .

قد يستقر الوزن أو يزداد لفترة ما ، ولكن لا تنزعج ، فمزيد من البناء والإصلاح سيستمر داخل الجسم بمعدل أسرع . حتى إذا كنت تسير على نظام غذائى أقل فى سعراته عن ذى قبل ، فإن هضمك وتمثيلك للغذاء سوف يكونان أفضل كثيراً لدرجة أن الطعام يُستهلك بكفاءة أعلى .

أزمة الشفاء

عندما تشعر أنك فى أفضل حالة صحية ، تفاجأ بحدوث أزمة شفاء . فإذا كنت قد أصبت ببثور أو أية أمراض جلدية فى الماضى ، فإن الحالة قد تعود إلى الظهور مرة أخرى . كذلك قد تعاودك نوبات البرد والأنفلونزا ، والحمي ، والإسهال والتى تخرج فى صورة إفرازات من أى فتحة أو من كل فتحات الجسم . إن ذلك مرجعه أن الجسم يستعيد طريقه إلى الصحة ، ويتوقف عند كل نقطة فى الماضى حينما أصبت

بوعكة أو مرض لم تهتم به كثيراً ؛ ومن ثم تعاودك نفس الأعراض ، كما أن الجسم يبدأ فى إفراز المواد السامة القديمة المخزونة داخله . ومرة أخرى يعتبر هذا شيئاً رائعاً ، على الرغم من أنه قد يسبب لك متاعب مرهقة وقت حدوثه . إنها وسيلة الطبيعة للشفاء والتعافى ، فلا تحاول إيقاف هذه العملية بالأدوية ، حيث إنها سوف تتوقف وحدها خلال ثلاثة أيام أو أسبوع أو نحو ذلك .

وتعتمد الأعراض التى تشعر بها أثناء أزمة الشفاء على مدى كفاءة علاجك لجسمك ، والعلل التى أصبت بها فى الماضى . والعملية العكسية عادة ما تأخذك من علة إلى أخرى (على مدار فترة من الزمن) بالترتيب العكسي لظهورها ؛ لذا فإنك تعانى أولاً الأعراض الخاصة بأحدث العلل أو الأمراض التى أصابتك .

بعد انتهاء أزمة الشفاء ، سوف تشعر بالتحسن مرة أخرى ، ولكن هذا لا يعنى أن كل شيء قد انتهى ؛ فقد تمر بالعديد من الأزمات خلال الأشهر أو الأعوام القادمة إلى أن يتم تطهير الجسم من كل البقايا القديمة للأمراض ، وبمجرد أن ينتهى ذلك ، ستذهب إلى الأبد ، ولن تعانى بعد ذلك من أى من هذه المتاعب القديمة إذا اتبعت أسلوب حياة مناسب .

قد ينقص وزنك كثيراً أثناء أزمة الشفاء ، ولكنك ستستعيد جزءاً منه فقط . وقد يستقر الوضع مدة عشرة أيام أو أسبوعين بعد ذلك ، أو قد يستمر نقصان وزنك عند التزامك بالنظام الغذائي .

عليك بالاستمرار فى التقدم

إنها لفكرة ممتازة أن تزور طبيباً متخصصاً فى التغذية قبل البدء فى تطبيق نظام غذائي معين ، وهى ضرورة حتمية إذا كنت قد تجاوزت سن الخمسين ، أو كان وزنك يزيد عشرة أرطال عن وزنك المثالى ، أو إذا كنت تعانى من أى مرض مزمن أو حالة مرضية قد تتأثر سلبياً بتغير النظام الغذائي والتمارين . أننى أعتقد أن برنامجى الخاص بإنقاص

الوزن آمن ويمكن استخدامه مع أية حالة صحية ، ولكن لابد من مراجعة طبيبك للتأكد .

قد ترغب فى أن تطلب من طبيبك عمل تحليل SMA (اختبار كيميائي يحدد تركيزات ست مواد فى مصل الدم فى غضون ستين دقيقة وتظهر نتائجه على نحو متتابع) ليكون لديك أساس لمراجعة حالتك الصحية ومدى تقدمها فى فترات مناسبة .




مجلة
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

الفصل الثامن

نصائح للحفاظ على الوزن المناسب

عندما تصل إلى الوزن الطبيعي بالنسبة لك ، فإن هذا سوف يستهلك سعرات حرارية تساعدك على الحياة أقل مما كان يستهلك عندما كنت بديناً مع وجود سعرات إضافية قليلة لمواجهة حاجات برنامجك الرياضى . عليك أن تزن نفسك مرة كل أسبوع ، فإذا وجدت أن وزنك قد اكتسب أكثر من ثلاثة أرطال ؛ فعليك بالتخلص منها ، وستعرف كيف تفعل ذلك بمجرد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب .

عليك بتناول أصناف مختلفة ومتنوعة من الطعام الذى تحبه على أساس برنامجى الغذائى الصحى المتناسق كما هو موضح فى الفصل السادس .

تذكر أن التغيرات الدائمة فى أسلوب الحياة هى أساس الحفاظ على الرشاقة واللياقة ، وهذا يتضمن التغير فى الاتجاهات ، وطريقة التفكير ، والتمارين ، والترفيه ، وعادات الطعام ، وأى شيء آخر يكون قد ساهم فى زيادة وزنك فى الماضي . اشتر ملابس جديدة لتناسب جسمك الجديد ، واستمتع بمظهرك وإحساسك وأنت ترتديها .

تغيير عادات الطعام

١. عليك بالإقلال من السكريات ومنتجات الدقيق الأبيض إلى أدنى حد ؛ فالسكر يسحب الفيتامينات من المخزون الاحتياطى فى الجسد ، ويحدث خللاً فى اتزان الكالسيوم والنظام الغددى ، كما يضيف سعرات حرارية لا قيمة لها إلى الغذاء . أما الدقيق الأبيض ؛ فإنه يفقد معظم قيمته الغذائية أثناء عملية المعالجة والتبييض ، لذا فإنه يبطيء من نشاط الأمعاء (وهذا يشجع على زيادة الوزن) ، كما أنه سهل التكسير إلى سعرات سكرية عديمة النفع للجسم .

٢. عليك بالإقلال من تناول الأطعمة المعالجة لأن قيمتها الغذائية تقل أثناء عملية المعالجة ، كما أن الإضافات الكيميائية فيها قد تسبب اختلالاً كيميائياً أو تفاعلات سامة فى الجسم .

٣. عليك بالحد من استخدام الملح أو استخدام ملح البحر المتبخر بدلاً منه . فالملح يسبب احتباس الماء ، كما أنه مرتبط بارتفاع ضغط الدم وأمراض أخرى . جرّب الأعشاب ، ومساحيق الحساء ، والتوابل الطبيعية بدلاً منها . تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم الذى يساعد على إزالة الماء الزائد من الجسم .

٤. عليك بالتخلص من المقلاة ، وتجنب كل الأطعمة الدهنية المقلية والطعام المطبوخ فى الشحوم الساخنة أو الزيت .

٥. تناول وجباتك فى الأوقات المحددة مع الأسرة وتناول مما يتناولونه ، فقط عليك أن تأكل أقل مما كنت معتاداً عليه ، واترك دائماً بعض الطعام فى الطبق لتدريب عقلك على الانضباط حيال الشهية .

٦. عليك أن تدرك أن الشعور بالجوع لا يعنى أنك يجب أن تتناول طعاماً بين الوجبات فى الحال ، فإحساسى الجوع والعطش غالباً ما يختلطان علينا . حاول أن تشرب كوباً من الماء لترى ما إذا كان الجوع سيختفى أم لا .

٧. بالنسبة لمن يميلون إلى الاحتفاظ بالماء ، لابد أن يتناولوا الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم (انظر الجدول ٨ ـ ١) . إن شاى عشب حشيشة الأفعى ، وفيتامي ب٦ سوف يساعدان على التقليل من احتباس الماء فى الجسم ، ومن المهم أيضاً أن تتناول كمية كافية من فيتامين ب١٢ والحديد .

جدول ٨ ـ ١ عشر أنواع من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

الطعام	(ملليجرام / ١٠٠ جرام من الطعام)
العسل الأسود	٢,٩٢٧
الخميرة	٢,٠٤٦
خميرة الخبيز (الجافة والنشطة)	١,٩٩٨
دقيق الصويا	١,٧٣٠
فول الصويا (جاف ونيىء)	١,٦٧٧
المشمش المجفف	١,٥٦١
الفاصوليا الليمية (جافة ونيئة)	١,٤٩٩
نخالة الأرز (جافة ونيئة)	١,٤٩٥
الخوخ المجفف	١,١٩١
نخالة القمح (جافة ونيئة)	١,٠٥٠

٨. عليك بالحد من الأطعمة الغنية بالدهون وتجنب المشروبات الكحولية . ومن مصادر الأطعمة الغنية بالدهون الواضحة اللبن كامل الدسم ، والجبن كامل الدسم ، والقشدة ، والزبد ، والجبن القشدى ، والقشدة الحمضية ، والأطعمة المقلية ، والمسلى الصناعى ، والمايونيز ، والعديد من متبلات السلاطة ، ولحم البط ،

واللحم المفروم ، والفرانكفورتر ، ولحم الضلوع . أما المصادر غير الواضحة فتشمل ثمار الأفوكادو ، والشيكولاتة ، وجوز الهند ، والمكسرات ، والبذور .

٩. عليك بالتخطيط المسبق لكيفية التعامل مع وجبات الإجازات فى بيتك أو مع أقاربك . يمكنك ببساطة أن تتحكم فى طعامك ، أو قد ترغب فى أن تترك أو تقلل إحدى الوجبات ، بحيث يمكنك تناول المزيد فى الإجازة .

تغيير السلوك

إذا لم تكن دوافعك وسلوكياتك متفقة مع أهدافك ، فإن أفضل نظام غذائى فى العالم لن يقدم لك أية فائدة . إن النظام الغذائى الذى أنادى به مصمم للبالغين ممن لديهم الرغبة فى إحداث التغيرات الضرورية فى أسلوب الحياة من أجل تقليل وزنهم ، والمحافظة عليه كما يجب . وطبقاً لأبحاث الدكتور " ألبرت جيه . ستانكارد " فإن هناك خمس خطوات أساسية لزيادة فرص نجاح تقليل الوزن :

١. الاحتفاظ بسجل يومى لما تتناوله وكم التمارين التى تمارسها .

٢. الحذر من الأماكن ، والأحداث ، والأوقات التى تثير الرغبة فى تناول الطعام بين الوجبات وتغييرها عند الضرورة . فإذا كنت دائماً تتناول مثل هذه الأطعمة قبل النوم ـ على سبيل المثال ـ فحاول أن تقوم بحل الكلمات المتقاطعة ، أو تناول كوباً من شاى الأعشاب بدلاً من الطعام . لا تحاول ببساطة أن تكبت العادات القديمة ، بل قم بتغييرها إلى عادات أخرى أفضل .

٣. غيِّر طريقة تناولك للطعام ، خاصة إذا كنت تميل إلى ابتلاع الطعام أثناء عملك ، أو أثناء أدائك لبعض الأنشطة الأخرى مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز ؛ لذا عندما تأكل ، لا تفعل أى شيء سوى أن تأكل . انظر إلى طعامك ، وتذوقه ، واستمتع بكل قضمه منه . تعلم

أن تكون راضياً به نفسياً ، فنحن عندما نندفع دون وعى إلى تناول الطعام ؛ يكون من السهل جداً أن نفرط فى تناوله .

٤. حاول أن تكافىء نفسك عند نجاحك فى إنقاص وزنك أو عند الحفاظ على الوزن الصحى . قم بشراء شيء كنت ترغب فيه منذ فترة أو اذهب لمشاهدة فيلم أو حضور حفل موسيقي . وليس من الضرورى أن يكون هذا الشيء كبيراً ، فيمكنك شراء صندوق صغير به نجوم ذهبية وعمل لوحة لتسجيل الدرجات ، حيث تعطى لنفسك نجمة ذهبية كل أسبوع عند تحقيق أهدافك المرجوة .

٥. كن إيجابياً تجاه التغييرات الحياتية . تجنب الشعور بالأسف تجاه نفسك لأنك لم تعد تستطيع التهام الطعام ، وركز على مقدار ما تشعر به من تحسن . تجنب الأحاسيس السلبية حيال نفسك ووزنك ، وابحث عن أشياء جيدة تقولها وتفكر فيها . عش حياتك بصورة طبيعية يوماً بيوم إلى أن تشعر أنك قد حافظت على وزنك الطبيعى ثابتاً لمدة ستة أشهر .

وأود أن أضيف أنه يجب علينا أن نتناول بصفة دائمة كوبين من الماء سعة كل منهما على ثمان أوقيات قبل كل وجبة بنصف ساعة . إن علامات الجوع والعطش غالباً ما تتداخل ، فإذا لم تشرب الماء أولاً ؛ فستكون أكثر ميلاً للإفراط فى تناول الطعام .

لقد وجد أن مراكز المخ التى تتكيف على العادات غير الصحية قد تستغرق شهوراً للتكيف على أسلوب الحياة الجديد . وهذا لا يعنى أن آلام الجوع أثناء الفترات البينية سوف تعذبك ، ولكنه يعنى فقط أنك لابد أن تتدرب علي توخي الحذر والحرص .

إذا كنت معتاداً على مشاهدة التلفاز وأنت تتناول مشروباً ، أو تأكل الفول السودانى عند عودتك من عملك ؛ فجرب أن تغفو قليلاً ، أو أن تمارس بعض التمارين بدلاً من ذلك . حاول أن تمارس أشياءً أكثر نشاطاً مما كنت تمارسها من قبل . اذهب للتزحلق ، أو مشاهدة مباراة للبيسبول ، أو عرض للباليه ، أو قم بنزهة سيراً على الأقدام ، أو العب

مباراة تنس مع صديق . حاول أن تجد نشاطاً يساعدك على ترك الأشياء الأخرى خصص لها وقتاً .

إن الفكرة الأساسية هنا هى أن الطعام يحتل أحياناً ـ دون وعى منا ـ مرتبة عليا فى قائمة أولوياتنا فى الحياة أكثر مما يجب ، وعندما نقف ونفكر فى كم الوقت والطاقة والمال الذى ننفقه على الطعام ، والأحداث المتصلة به ، قد نصاب بالدهشة وندرك أنه قد حان الوقت لإعادة تقييم الأمور الهامة بالفعل فى حياتنا ، حينئذ يمكننا أن نبدأ فى إضافة أنشطة جديدة وإسقاط أنشطة قديمة بقصد إحداث تغيرات تتوافق مع أولوياتنا الجديدة .



الفصل التاسع

نظامان غذائيان لإنقاص الوزن والحفاظ على اللياقة والصحة

سوف أقدم فى هذا الفصل نظامى الغذائى الخاص والذى يستمر أسبوعين ، وكذلك نظامى الغذائى الذى يستمر ثلاثين يوماً مع خيارين لوجبتين ، إحداهما تعطى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً ، والأخرى تعطى ١٨٠٠ سعر حرارى ، وكل منهما متوازنة من الناحية الغذائية . والمحتوى الدهنى فى كلا النظامين منخفض بشكل حاد ، حيث لا يسمح بأطعمة مقلية أو أطعمة مقلية عالية الدهون ، كما أن استخدام الدهون والزيوت فى الوجبات قد تم تقليله إلى أقصي حد . إن متوسط ما يتناوله الشخص الأمريكى العادى من الدهون يعادل من ٣٥ إلى ٤٠٪ من غذائه ؛ مما يعتبره الأطباء وأخصائيو التغذية أكثر من الحد المسموح به ، ولقد نصحت مرضاى باتباع نظام غذائى منخفض الدهون لما يزيد عن خمسين عاماً . سوف تحصل على كميات كافية من الدهون من اللحم ، والسمك ، والدواجن ، ومنتجات الألبان ، وكذلك المكسرات والبذور فى برنامجى الغذائى والذى يحتوى على أقل من ٣٠ ٪ من السعرات الحرارية .

إننى أوصي الرجال والنساء النشيطين الذين يعانون من البدانة (وهم هؤلاء الذين يعملون فى وظائف تتطلب مجهوداً بدنياً ، والذين يؤدون كماً كبيراً من الأعمال المنزلية ، والذين يمارسون التمارين الرياضية بجد وانتظام) بتجربة النظام الغذائى الذى يحتوى على ١٨٠٠ سعر حرارى إذا كانوا بحاجة إلى إنقاص وزنهم . أما الأشخاص الأقل نشاطاً ، فلابد أن يجربوا النظام الغذائى الذى يحتوى على ١٢٠٠ سعر حرارى .

أما الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مزمنة فى الوزن لأعوام كثيرة ؛ فلابد أن يستشيروا الطبيب ـ كما سبق أن أشرنا ـ فربما يكونون مصابين بمشكلة فى الغدد الصماء ، وهو ما يتطلب مساعدة أكثر تخصصاً . يسعى كذلك من يزداد وزنهم بعد التوقف عن النظام الغذائى ـ وخاصة إذا كانوا يعيشون أصحاء ـ للبحث عن استشارى تغذية ، ودائماً ما ننصح بممارسة التمارين الرياضية للوقاية من زيادة الوزن .

وينصح الباحثون فى مجال التغذية النساء بتجنب النظم الغذائية التى تحتوى على أقل من ألف سعر حرارى يومياً ، وأن يتجنب الرجال النظم الغذائية التى تحتوى على أقل من ١٥٠٠ سعر حرارى ، ولكن كلاً من الرجال والنساء الذين يقضون معظم وقتهم جالسين ، ويعيشون على الجانب البطيء السهل سيكونون على ما يرام إذا اتبعوا النظام الغذائى الذى يحتوى على ١٢٠٠ سعر حرارى . إذا كنت متشككاً في الأمر ؛ ارجع إلى طبيبك وبيِّن له نظامى الغذائى ، ولكن كن حريصاً على أن يكون على معرفة ببعض الأمور الخاصة بالتغذية ، حتى تحصل على نصائح سليمة وقيمة ، لا آراء لا قيمة لها .

السر فى برنامجي الغذائى

يكمن السر فى نظامى الغذائى فيما يحتويه وما لا يحتويه من عناصر غذائية . إننى أعتقد أن الفائدة الأساسية تأتى من عاملين هما : كثرة ما يحتويه من الخضروات والفواكه الصحية الطازجة ، وانخفاض الدهون

والبروتينات والكربوهيدرات المكررة . سوف تلحظ أن هذا النظام لا يحتوى على أى أنواع من المربى ، أو الجيلى ، أو الفطائر المحلاة ، أو الكعك ، أو مشروبات الكولا ، أو رقائق البطاطس ، أو الأطعمة المشربة بالدهون . أما السكر الأبيض المكرر ومنتجات الدقيق الأبيض ومعظم المنتجات المعلبة المكررة ؛ فقد تم استبعادها لأسباب ذكرتها فى الفصول السابقة . وقد استبعدت اللحوم الدسمة ومنتجات اللحوم المصنعة مثل السجق والفرانكفورتر ، وتم تقليل الزبد إلى أقصي حد ، كما ركزنا على الأطعمة الطازجة الطبيعية النقية فى صورتها الكاملة .

فى إحدى التجارب التى أجريت على ثلاث مجموعات من الرياضيين السويديين وضعوا خلالها على ثلاثة نظم غذائية مختلفة : نظام غذائى غنى بالبروتين والدهون ، ونظام غذائى مختلط ، ونظام غذائى غنى بالمواد الكربوهيدراتية المركبة وذلك لمدة ثلاثة أيام ، ثم تم اختبار قدرة احتمالهم فى ركوب الدراجات . وقد أسفرت التجربة عن تغلب أداء الرياضيين الذين اتبعوا النظام الغذائى المحتوى على الكربوهيدرات المركبة ، ومعظمها مكونة من الفاكهة والخضروات والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ، وحبوب القمح على أداء الآخرين ، حيث استمروا فى التمرين لمدة ثلاث ساعات فى مقابل ساعتين للمجموعة التى اتبعت النظام الغذائى المختلط ، وساعة واحدة للمجموعة التى كانت تسير على النظام الغذائى الغنى بالبروتين . ونظامى الغذائى أيضاً غنى بالمواد الكربوهيدراتية المركبة ؛ مما يعنى أنه أكثر تغذية عن معظم النظم الغذائية الأخرى .

وكما ترى ، فإن الجسم يتشكل حسب ما يغذيه من طعام ؛ لذلك فإن الطعام غير المفيد يبنى جسداً هزيلاً . إن الجسم يبذل قصارى جهده بما تغذيه به ، ولكن السبيل الوحيد الذى يبدى به اعتراضه على العادات الغذائية الخاطئة هو أن يصبح متعباً ، أو معتلاً ، أو بديناً ، أو نحيلاً بدرجة تفقده جاذبيته ، وهذا ما يجب التفكير فيه .

ثمة سر آخر لبرنامجى الغذائي هو تخفيض البروتين قليلاً ، وتقليل الدهون كثيراً ، وزيادة الكربوهيدرات المركبة ، واستبعاد الكربوهيدرات

المكررة . كذلك يحتوى نظامى الغذائى على الكثير من الألياف ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية الطبيعية ، وستجد تنوعاً وبساطة فى الأطعمة التى أوصيت بها .

لا تنخدع بالخرافات

لا تنخدع بالخرافات القديمة التى تقول إن الخضروات واللحوم بدون الملح تعتبر شيئاً رتيباً ومملاً لا طعم له ، فهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة حيث ستجد بعض المفاجآت الرائعة فى المحلات .

عليك بالذهاب إلى محل الأغذية الصحية المحلى لترى ما يحتويه من عالم الخضروات الطبيعية والتوابل العشبية ، وبعضها رائع حقاً ، وله مذاق ملحى مرض .

لا تحاول الخداع باستخدام بدائل الملح (فأنا أظن أنها أسوأ من الملح) ، أو باستخدام كميات كبيرة من الزبد المملح ، أو الأرز الأبيض أو بدائل الطهى السريعة الأخرى بدلاً من الحبوب الطبيعية فى النظام الغذائى ، إنك بذلك لن تخدع أحداً إلا نفسك . يمكنك استخدام قليل من ملح البحر ، ولكن أوغل فيه برفق ، فالملح يحتجز الماء فى الجسم .

والآن إننى لا أخبرك أن الطعام لن يتغير مذاقه ، أو أنه لن يكون غير حريف عندما تتحول لأول مرة إلى نظامك الغذائى الجديد . فالأمر سيستغرق أسبوعاً أو اثنين حتى تتخلص حليمات التذوق لديك من طبيعتها الحريفة نتيجة لاستخدام الملح والتوابل الكثيفة فى الماضى ، وبعد ذلك سوف يكون ما تتناوله ذا مذاق رائع .

ماذا عن الأعشاب ؟

كثيراً ما أحذر المرضى من التوابل والأطعمة المتبلة لأنها تتسم بصعوبتها على الكبد ، كما أن الكثير من التوابل تهيج المعدة والأمعاء . والشيء المدهش بخصوص الأعشاب هو أنها لا تحسن النكهة فقط ،

ولكنها تحتوى أيضاً على فيتامينات وأملاح معدنية ومواد مغذية أخرى تساهم فى الوصول إلى صحة أفضل . ولقد وجدنا أن الأعم الأغلب منها منخفض فى سعراته الحرارية إلى أقصى درجة ؛ لذا فهى مأمونة تماماً .

أعشاب ترضي المذاق

أوراق الينسون : لها نكهة العرقسوس المُسَكرة الخفيفة ، ولها مذاق لذيذ للغاية فى السلاطات أو مع السمك والدواجن .

الريحان : أحد أشهر الأعشاب التى تستخدم فى الطهى ، وهى ممتازة فى السلاطات ، والحساء ، والصلصة ، واللحوم ، ومواد الحشو ، وعليك أن تستخدم الأوراق الطازجة من الريحان الحلو إذا كانت متوفرة .

أوراق نبات إكليل الغار : تعطى إضافة لذيذة للحساء ، والأطعمة المطهوة بالغلي البطيء ، والمشويات .

عشب لسان الثور : نبات مزهر ضخم يحبه نحل العسل كثيراً ، وله مذاق خفيف يشبه الخيار . استخدم الأوراق والزهور الصغيرة منه فى السلاطة .

عشب المرقئة (من الفصيلة الوردية) : جيد فى السلاطة وهو يشبه عشب لسان الثور فى مذاقه ، والأوراق المفرومة منه جيدة فى السلاطة والصلصة . وأجود المتبلات الفرنسية توضع لها نكهة نبات المرقئة .

أوراق الكراوية : مفيدة للغاية فى الخضروات والسمك وأطباق اللحم ، وأحياناً ما تستخدم البذور في صناعة الخبز .

السرفيل : ويسمى أيضاً " البقدونس الإفرنجى " ، وهو يقوى طعم البهارات الأخرى ، وله طعم فريد يميزه عن غيره ، ويستخدم فى الحساء ، والسلاطات ، والصلصة .

الثوم المعمر : مألوف لمعظم الناس ، ولكن إذا لم تكن قد استخدمته من قبل ، فحاول تقطيعه على الحساء ، والسلاطة ، والصلصة ، أو على أى

نوع من الأطعمة ، فسيكسبه مذاقاً أفضل بمذاق البصل الخفيف . والكثير من الناس يحبون الثوم المعمر على البطاطس المشوية .

أوراق نبات الكزبرة : طازجة ولكنها ليست متوفرة على نطاق واسع خارج الجنوب الغربى حيث تعرضها الكثير من محال السوبر ماركت ، ولكنك يمكنك أن تزرع لنفسك بعضاً منها . ولكى تحصل على نكهة متميزة باردة ، جربها على السمك وفى السلاطات ، والحساء ، والأطعمة المطهوة بالغلى البطيء ، والصلصة ، والخضروات أو أى طبق رئيسي .

الأقحوان : كانت توضع فى الماضي بين أوراق الكتب لحمايتها من الحشرات القارضة للورق ، وهو عشب يعطى نكهة طيبة للسلاطة ، والشاى ، واللحم ، والدواجن .

أوراق الشَّبتْ : جيدة مع التونة ، أو سلاطة الدجاج ، بينما تستخدم البذور أحياناً فى صناعة الخبز ، والأومليت ، واللحم ، والدجاج ، وزبدة الأعشاب .

جوتو كولا (Gotu Cola) : عشب مألوف للكثيرين كعشب شرقى طبى يقوم بإضفاء مذاق لذيذ على السلاطة الخضراء .

حشيشة الليمون : يصنع منها شاياً لذيذ الطعم ، وهى لذيدة بصفة خاصة عند صناعة شاى مثلج منها فى أيام الصيف الحارة .

رعى الحمام الليمونى : أحد أقوى أنواع الأعشاب رائحة ، ويعتبر إضافة لطيفة لسلاطة ومشروبات الفاكهة .

نعناع العرقسوس : ذو نكهة قوية ، وله مذاق لذيذ فى سلاطة الفاكهة .

المردقوش (بقل عشبي) : من أعشاب البهارات القياسية ، ويأتى من شجيرات صغيرة . جربه طازجاً فى السلاطات أو مع شرائح الطماطم ، أو فى الحساء ، أو المرق ، أو أطباق اللحم والسمك . ويعد المردقوش الحلو أفضل بهار للحساء والمرق .

أوراق النعناع : (طازجة) لذيذة فى السلاطات . والنعناع السنبلى من التوابل المفضلة على لحم الحملان .

الأوريجانو (OREGANO) : من الأعشاب الشهيرة جداً ، ويستخدم لتحسين نكهة أى طعام . والأوريجانو الأغريقى يعتبر جديداً للكثيرين وله نكهة قوية .

البقدونس : إضافة لطيفة للحساء ، والسلاطات ، والصلصات ، والأومليت ، وهو غنى بفيتامين أ وفيتامينات أخرى .

روز مارى أو حصا البان (إكليل الجبل) : عشب آخر مشهور ، يكفى وضع ورقة صغيرة منه على الحساء ، أو على الأطعمة المطهوة بالغلى البطىء ، أو الصلصات ليضفى عليها نكهة لذيذة .

المريمية : يضفى نكهة محببة شبيهة بزعتر البر عند إضافته للبيض أو الحساء ، أو السمك ، أو اللحم ، وهو من أحد أنواع التوابل المعروفة جيداً .

زعتر البر : أطلق عليه ذات مرة اسم " فلفل الفقراء " ، حيث يضيف نكهة طيبة إلى الحساء والسلاطات . يفضل استخدام ورقة صغيرة أو أقل إلى أن تعرف نوع النكهة . ويفضل زعتر البر الصيفى مع السلاطات ، بينما يعتبر النوع الشتوى مدهشاً مع البقول الخضراء .

الحمّاض : (فرنسى) له نكهة لاذعة إلى حد ما ، وهو لذيذ فى السلاطات ، ويمكن طهيه مع السبانخ أو البنجر .

الطرخشقون : (فرنسى) يستخدم لإعطاء نكهة للخل . والطرخون الطازج له نكهة تساوى نكهة الطرخون المجفف عشر مرات .

الزعتر : نبات ذو أوراق صغيرة وله عبير رائع ويستخدم فى متبلات السلاطة ، ومواد الحشو ، والأومليت ، والصلصة ، وكذلك اللحم والبيض . والزعتر الإنجليزى هو الأكثر انتشاراً ، بينما الزعتر الفرنسى أقل منه انتشاراً .

بقلة الماء : تصنع منه سلاطة خضراء لذيدة ، وهو غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية (خاصة البوتاسيوم) وكذلك البروتين . والبوتاسيوم يساعد على تقليل امتصاص الماء عند هؤلاء الذين يميلون إلى احتجاز الكثير جداً من الماء فى أنسجتهم .

إننى أحثك بقوة على استخدام الأعشاب فى الأطعمة المطهوة وكذلك الطازجة غير الطهوة . إنها عالم جديد متكامل ومحبوب ، ولن يخيب أملك .

النظم الغذائية للنباتيين وعلاقتها بالصحة

أظهرت الدراسات أن النباتيين الذين لا يتناولون البيض ، أو اللبن ، أو أياً من منتجات اللحوم وأيضاً النباتيين الذين قد يستخدمون البيض أو اللبن أو كلاهما تقل لديهم مستويات الكولسترول ومركب الترايجليسيريد الدهنى فى الدم عن آكلى اللحوم . والنظام النباتى لا يصلح لأى شخص ، ولكنه يصلح فقط لمن يسمح لهم أسلوب حياتهم وتفضيلاتهم الشخصية به ، غير أن الحياة النباتية قد تكون أكثر السبل الحياة صحة ورشاقة .

دعنى أتوقف لكى أحذر . إن السبب وراء استخدام عبارة " لمن يسمح لهم أسلوب حياتهم واختياراتهم الشخصية به " أن هناك نباتيين أكثر مما تقابلهم العين ، وأنا لا أعتقد أن حياة النباتيين تناسب أصحاب المهن المجهدة أو نمط الحياة الشاقة . إننى أعتقد أنه من الصعب أن تكون نباتياً فى بيئة يسودها الإيقاع السريع والصراعات . فالنباتيون بحاجة إلى أسلوب حياة هادئ ومتناسق ، وإذا لم تكن مهيئاً للحياة بهذه الطريقة ؛ فقد لا تكون مستعداً لأن تصبح نباتياً . كذلك ليس من الواقعية فى شيء أن تكون قد استمتعت بتناول اللحوم طيلة سنوات عديدة ، ثم تقرر فجأة أن تتحول إلى شخص نباتى متشدد لأسباب صحية ، إننى لا أقول إنه أمر مستحيل ولكنه فى غاية الصعوبة . وأنا أنصح بقراءة كتاب " المرجع الأولى للنباتيين " تأليف " جوان ستيبانياك " لمن يرغب فى معرفة المزيد عن هذا النوع من الحياة .

من الضرورى أيضاً أن أحذر من الإفراط فى تناول الأطعمة النباتية ، حيث يمكن أن يؤدى إلى البدانة تماماً مثل الإفراط فى تناول الأطعمة غير النباتية . فأنت إذا تناولت من السعرات الحرارية ما يفوق استخدامك

اليومى المعتاد ، فإن السعرات الحرارية الزائدة سيتم تخزينها فى شكل دهون .

دعنا نمعن النظر فى الفلسفة النباتية

على الرغم من عدم إجراء أى إحصاء موثوق به ، فقد تم إجراء بحث ميدانى عام ١٩٩٢ من قبل " المجموعة المرجعية للنباتيين " فى بالتيمور و " ميريلاند " ، ووجد أن هناك ١٢,٥ مليون أمريكى يطلقون على أنفسهم النباتيون ، بينما هناك ملايين آخرون يحدون عن قصد من تناولهم للحوم والدواجن . ولقد كانت الأسئلة الأساسية حول الاتجاه النباتى فى الماضي تتركز حول ما إذا كان المرء يستطيع الحصول على البروتينات وفيتامين ب١٢ والحديد بكميات كافية من ذلك النظام الغذائى . وفى العقود الماضية وجد الكثير من حالات النقص بين النباتيين ، ولكن الزمن قد تغير . فلقد عرف الناس الآن ما يكفى بخصوص التغذية ، وتخطيط نظام غذائي يمدهم بالكميات الكافية من كل المواد الغذائية ، حتى بالنسبة للأطفال سريعى النمو .

وقد أجريت دراسة استمرت عشرين عاماً على مجموعة من الأفراد المتدينين بواسطة الدكتور " رولاند فيليبس " والدكتور " ديفيد سنودن " كشفت عن بعض الحقائق الصحية المثيرة ، حيث كان حوالى نصف هذه الفئة الدينية مكونة من النباتيين الذى يتناولون البيض ومنتجات الألبان إلى جانب الخضروات والحبوب والفواكه . وقد وجد الطبيبان أن الرجال الأكبر سناً الذين كانوا يأكلون اللحم ست مرات أسبوعياً أو أكثر كانوا أكثر عرضة للموت بمرض القلب من نظرائهم الذين كانوا لا يأكلون اللحم إلا مرتين . أما آكلو اللحوم من متوسطى العمر ؛ فقد كانوا معرضين للموت بنسبة أربعة أضعاف بسبب النوبات القلبية مقارنة بمن لا يتناولون اللحوم من نفس المجموعة . كذلك قلت لدى هذه المجموعة معدلات الإصابة بسرطان الثدى ، والمبيضين ، والبروستاتا ، والبنكرياس وكانوا معرضين للإصابة بسرطان القولون والمستقيم بمعدل النصف ، كما

وجد أن ١٥٪ فقط من النباتيين المتدينين كانوا زائدى الوزن بالمقارنة بـ ٣٠ ـ ٤٠ ٪ من آكلي اللحوم . هذا ويدخل ٦٠ ٪ من سكان أمريكا في عداد البدناء ، أما النباتيون المتشددون الذين لا يأكلون البيض أو منتجات الألبان ؛ فيميلون لأن يكونوا الأكثر رشاقة ؛ لأنهم يتناولون دهوناً أقل وخضروات وألياف ذات سعرات حرارية أقل .

كذلك أظهرت الدراسات فى إيطاليا أن بروتينات فول الصويا تخفض كولسترول الدم بشكل أفضل من النظام الغذائى منخفض الدهون والكولسترول . وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن أقل من ٢٪ من النباتيين يعانون من ارتفاع ضغط الدم مقابل ٢٦٪ من غير النباتيين . كذلك وجد الباحثون فى استراليا أنه عند تحول آكلو اللحوم إلى نظام غذائي مكون من الخضروات ، واللبن ، والبيض لستة أسابيع ، فإن ضغط دمهم ينخفض ، ثم يعاود الارتفاع عند عودتهم إلى نظامهم الغذائي المعتاد من اللحوم . وثمة دراسة أجريت فى بوسطن أظهرت أن إضافة ثمان أوقيات من اللحم يومياً إلى غذاء النباتيين المتشددين سببت زيادة فى كولسترول الدم بنسبة ١٩٪ .

وقد وجدنا أن هناك انخفاضاً قاطعاً فى الإصابة بالسرطان وأمراض القلب بين النباتيين ، غير أن هناك بعض الجدل حول السبب الحقيقى لذلك . فقد أوضح الدكتور " أليكس هيرشافت " أن اللحم لا يحتوى على الدهون المشبعة والكولسترول فقط ، ولكنه فى الغالب يحتوى أيضاً على المبيدات الحشرية والهرمونات وبقايا المضادات الحيوية من طعام الماشية ، وأن مثل هذه المواد السامة تكون مركزة فى الأنسجة الدهنية عشرين مرة أكثر من اللحوم (أحد أفضل الأسباب للإقلال من اللحوم هو أن السموم والمعادن الثقيلة تكون مركزة أيضاً فى الدهن البشرى) . ومن المحتمل أن تكون السموم الموجودة فى دهون الحيوانات ـ والتى لم تكن موجودة قبل القرن العشرين ـ تلعب دوراً ملموساً فى التكوين الوراثى ونمو الأمراض المزمنة لدى آكلى اللحوم .

وماذا عن الحصول على بروتينات كافية من الأطعمة النباتية ؟ يبدو من الوهلة الأولى أن البيض هو مصدر أكثر البروتينات فاعلية التى توافق

احتياجات الجسم البشرى ، فهو يحتوى على كل المواد المغذية المطلوبة لقيام الحياة ، بما فى ذلك كل الأحماض الأمينية الثمانية الضرورية للغذاء البشرى . ومن الممكن أيضاً الجمع بين أغذية نباتية معينة لعمل بروتين متكامل كناتج نوعين من الأطعمة يفتقر كل منهما إلى واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية ، ولابد من تناول هذين النوعين فى نفس الوجبة (انظر جدول ٩ ـ ١) .

على سبيل المثال ، يفتقر الخبز إلى حمضين أمينيين أساسيين ، ولكن إذا تم تناوله مع الجبن ، فإن الخليط يكون له قيمة بروتينية أعلى من تلك التى يحتوى عليها أى منهما منفرداً . كذلك فإن منتجات الألبان ومنتجات الحبوب تكوّن بروتيناً متحداً وممتازاً ، ولأن الأمريكيين يستهلكون الكثير من اللبن والقمح فى غذائهم اليومى ، فمن الأفضل أن نقلل منهما فى الغذاء النباتى لتجنب الإفرازات الزائدة وأنواع الحساسية المحتملة . حاول استخدام حبوب أخرى بكثرة ، واستخدم القمح مرة واحدة فقط كل حين .

إن اللبن ومنتجاته يمدنا أيضاً بالأحماض الأمينية والتى تفتقر إليها البذور ، والمكسرات ، والبقول ، والبطاطس .

والبقول ينقصها أساساً الحمض الأمينى " تريبوفان " وتلك الأحماض الأمينية التى تحتوى على الكبريت . أما خثارة فول الصويا فيفتقر فقط إلى الأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت (تماماً مثل حبوب فول الصويا) ، والحبوب تتمم البقول على نحو تام تقريباً . ومن التركيبات الجيدة أيضاً :

فول الصويا ، الأرز ، القمح .
فول الصويا ، الفول السودانى ، بذور السمسم .
فول الصويا ، والقمح ، بذور السمسم .
فول الصويا ، الذرة ، اللبن .
البقول والأرز .
الفول والقمح .
الفول والذرة .

الفول واللبن .

الأرز والقمح .

أما الخضروات ؛ فينقصها الأحماض الأمينية التى تحتوى على الكبريت ؛ لذا فلكى نزيد من قيمتها البروتينية ، يمكن أن نقدمها مع بذور السمسم ، أو حبوب الدخن ، أو الأرز ، أو عيش الغراب (وكلها غنية بالأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت) . ولابد أن يضع النباتيون فى اعتبارهم تناول الخبز ، أو خبز الذرة ، أو الحبوب مع السلاطة أو غيرها من أطباق الخضروات الأخرى لزيادة قيمة البروتين .



جدول ٩ ـ ١ الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين

الطعام	نسبة ما به من البروتين	الطعام	نسبة ما به من البروتين
فول الصويا المجروش قليل الدهون	٤٧,٣	نخالة القمح	١٤,٦
دقيق الجلوتين	٤١,٤	البندق البرازيلى النيىء	١٤,٣★
خميرة البيرة	٣٨,٨	الجبن الحلوم	
دقيق الصويا	٣٨,٦	منزوع الدسم	١٣,٣
لبن الصويا الجاف	٣٤,١	نخالة الأرز	١٣,٣
جوز الحقور الأمريكى	٣١,١	بودرة مصل اللبن	١٢,٩
بذور القرع النيئة	٢٩,٠	البندق النيىء	١٢,٦
الجبن السويسرى	٢٨,٨	البيض الكامل	١٢,٥
الفول السودانى النيىء	٢٦,٥	حبوب الجاودار	١٢,١
الفول السودانى المحمص	٢٦,٤★	دقيق الجاودار	١١,٩
جنين بذور القمح	٢٦,٣	الحنطة السوداء	١١,٧
بذور عباد الشمس النيئة	٢٤	دقيق القمح كامل الحبة	١١,٥★
الحمص	٢٠,٥	المكرونة	١١,٥
اللوز النيىء	١٩,٥	فول الصويا المطبوخ	١١,٠★
الفستق النيىء	١٩,٣	الدقيق الأبيض	١١,٠★
بذور السمسم النيئة	١٨,٦	الميزو (miso)	١٠,٥
الجبن الحلوم		القمح كامل الحبة	١٠,٢★
كامل الدسم	١٨,٢	حبوب الدخن الكاملة	٩,٩
الكاجو	١٧,٢	دقيق الذرة الجافة	٩,٢
جبن الريكوتا	١٦,٧	الجبن القشدى	٩,٠★
صفار البيض	١٦,٢	خبز القمح المجروش	٨,٥★
الجوز النيىء	١٤,٨	حبات الفاصوليا المسلوقة	٨,٢★

★ غنى بالدهون أو المواد الكربوهيدراتية

ما مقدار ما يسببه الجبن من البدانة ؟

عند النظر إلى كيفية صناعة الجبن ، نجد أن مصل اللبن يستخلص منه ؛ ولذا فإنه ليس طعاماً " كاملاً " حقيقياً . ومصل اللبن غنى بالصوديوم الطبيعى ، وهو مفيد للجهاز الهضمى والمفاصل ، ولكن هذا الصوديوم الطبيعى يستبدل عند صناعة الجبن بصوديوم ملح المائدة الذى لا يحوى أية فائدة لنا .

إننى أعتقد أن الجبن لا يزال واحداً من أفضل مصادر البروتينات لدينا عندما نفكر فى البروتينات الأخرى المتاحة لنا ، ولكننا بحاجة لأن نكون حذرين عند اختيار الجبن مثل أى طعام آخر .

ونظراً لما يحتويه الجبن من الملح والدهون المشبعة ، فلابد أن نعرف أنها تسبب السِّمنة إذا تم استخدامها بشكل مفرط . إن الجبن يبنى ويصلح الخلايا جيداً ، ولكنه ليس طعاماً كاملاً ؛ لذا فإن علينا أن نكون حريصين وأن نستخدمه باعتدال .

ويمكن استخدام النظام الغذائى النباتى لإنقاص الوزن بسهولة تماماً مثل ذلك النظام الذى يحتوى على اللحم ، وسوف يخفض نسبة الكولسترول ومركبات الترايجليسيريد على نحو أسرع ، ولكن لابد من الحذر للحصول على الكميات الكافية من البروتين والحديد وفيتامين ب١٢ (انظر الجداول ٩ ـ ٢ ، ٩ ـ ٣ ، ٩ ـ ٤) . عليك بتنظيم الوجبات بحيث يصبح عدد السعرات الحرارية التى تحصل كل يوم على الأقل ألف سعر حراري بالنسبة للنساء ، و ١٥٠٠ سعر حراري بالنسبة للرجال مع حوالى ١٦٪ بروتين ، و ٦٤٪ مواد كربوهيدراتية ، و٢٠٪ دهون . والدهون الكافية متوفرة عامة فى البيض والحبوب الكاملة ، والمكسرات ، والبذور ، كما أن معظم المكسرات والبذور النيئة تحتوى على أكثر من ٥٠٪ من الدهون النباتية وهى أفضل نوع للصحة ، حيث لا تحتوى على أى كولسترول .

جدول ٩ ـ ٢ مستويات الدهون في الجبن

الجبن قليل التشبع بالدهون	عدد الجرامات / أوقية
الجبن الحلوم المتخثر الجاف	٠,٠٨
الجبن الحلوم قليل الدهن ١٪	٠,١٨
الجبن الحلوم قليل الدهن ٢٪	٠,٣٥
الجبن الحلوم كامل الدسم	٠,٨١
جبن الريكوتا المنزوع الدسم جزئياً	١,٣٨
الجبن متوسط التشبع بالدهون	
الريكوتا المصنوعة من اللبن الكامل	٢,٣٢
الموزاريللا المصنوعة من اللبن منزوع الدسم جزئياً	٢,٨٧
الموزاريللا منزوعة الدسم جزئياً ومنخفضة الرطوبة	٣,٠٨
الموزاريللا	٣,٧٣
الجبن الأمريكي المبستر المعالج	٣,٧٨
الجبن عالى التشبع بالدهون	
نيف شاتيل (جبن سويسرى)	٤,٢٠
فيتا	٤,٢٤
الكممبر (نوع من الجبن الطرى القشدى)	٤,٣٣
الجبن الأمريكي المبستر المعالج	٤,٣٨
الموزاريللا منخفضة الرطوبة	٤,٤١
البارميزان الجافة	٤,٦٥
بور دى سالوت	٤,٧٣
اللمبرج	٤,٧٥
تيلسيت	٤,٧٦
بروفولون	٤,٨٤
الإدام (جبن هولندى)	٤,٩٩
الجبن السويسرى	٥,٠٤
الجبن الأزرق (ضرب من جبن الروكفورت)	٥,٣٠

البريك	٥,٣٢
الجوربير (جبن أصفر له ثقوب صغيرة)	٥,٣٦
البارميزان المبشورة	٥,٤١
المنستر	٥,٤٢
جيتوست	٥,٤٣
فونتينا	٥,٤٤
الرويكفورت	٥,٤٦
الجبن المفلفل (معالج بالبسترة)	٥,٥٧
الجبن الأمريكى (معالج بالبسترة)	٥,٥٨
كولبى	٥,٧٣
شيدر	٥,٩٨
الجبن القشدى	٦,٢٣

ضع فى اعتبارك أن النظام الغذائى النباتى لا يصلح لكل شخص ، كما يجدر بمن يريدون تجربة هذا النظام الغذائى مراعاة الدخول فيه برفق وبالتدريج . إن مجرد التوقف عن تناول اللحوم لا يخلق نظاماً نباتياً متوازناً ، فالاتجاه النباتى عبارة عن انضباط ذهنى بجانب كونه نظاماً غذائياً ، والكثير من النباتيين يمارسونه لأسباب أخلاقية أو روحية . وبالنسبة للكثيرين فإن الاتجاه النباتى يكون مصحوباً بفلسفة اللاعنف أو التعايش السلمى مع الحياة . ويمكن أن يستغرق الجسم عشر سنوات ليتكيف مع النظام الغذائى النباتى ، غير أن هناك بعض الأشخاص لن يكون بمقدورهم أن يكونوا نباتيين على الإطلاق ؛ لأن أسلوب الحياة الذى اختاروه لا ينسجم مع الاتجاه النباتى .

جدول ٩ ـ ٣ الأطعمة الغنية بالحديد

الطعام	عدد الملليجرامات / ١٠٠ جرام
نخالة الأرز الجافة	٢٠.٥
خميرة البيرة	١٧.٣
المولاس (العسل الأسود)	١٦.١
بذور القرع	١١.٢
بذور السمسم	١٠.٥
جنين القمح	٩.٩
حبيبات فول الصويا الخشنة	٩.٣
دقيق الصويا	٧.٤
الفستق	٧.٣
بذور عباد الشمس	٧.١
حبوب الدخن	٦.٨
البقدونس	٦.٥

جدول ٩ ـ ٤ الأطعمة الغنية بفيتامين ب١٢

الطعام	عدد المليجرامات / ١٠٠ جرام
الجبن	١
صفار البيض	٦
رماد عشب البحر	N/A
اللبن	N/A
البيض الكامل	٢
مصل اللبن المجفف	٢

★ الاحتياج اليومى ٦ ميكروجرام

التنوع شيء ضرورى

لعل من أعظم الأشياء التى يمكننى أن أخبرك بها عن نظام الغذاء والصحة والتغذية ، هو أن التنوع فى الأطعمة الجيدة شيء أساسي . فالتنوع سيساعد على إنقاص وزنك والحفاظ على الوزن الذى يجب أن تكون عليه ، كما أنه يضمن لك أن تكون الفيتامينات والأملاح المعدنية والإنزيمات والبروتينات والمواد الكربوهيدراتية والدهون التى تحتاج إليها لتغذية المخ ، والأعصاب ، والغدد ، والعضلات ، والعظام ، والأسنان ، والأعضاء الحيوية كافية لتجعلك لائقاً بدنياً ومفعماً بالحيوية . والتنوع يقلل أيضاً من الاحتياج إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية المكملة ويقلل كذلك من تلك الدوافع والمغريات التى تدفعنا إلى الإفراط فى تناول أطعمة معينة .

هناك كثيرون ينزلقون فى روتين غذائي واحد لا يتغير . فالإفطار يجب أن يشتمل على قطع من اللحم ، وبيض مقلى ، ولحم مفروم داكن اللون ، وخبز التوست وقهوة ، وإلا فلن يكون إفطاراً شهياً ، والغداء لابد أن يشتمل على شطائر اللحم ورقائق البطاطس ، أما العشاء فلابد أن يكون لحماً وبطاطس وحلوى . إذا كان هذا أسلوبك ، فإنك لا تعرف ما الذى تفتقده أو ما يفتقده جسمك . إنك لا تفتقد فقط مجموعة من متع التذوق ومغامرات تجربة أنواع جديدة ولذيذة من الطعام ، ولكن جسمك أيضاً ـ على الأرجح ـ يفتقر إلى المواد المغذية الحيوية ، وأنا أعتقد أن الحد الشديد من تنوع أنماط الطعام مع قلة التمارين هما المسئولان عن معظم الأمراض المزمنة التى نواجهها اليوم . فنحن نفرط فى تقديم أطعمة معينة فى أوقات الوجبات ، بينما الجسم يفتقر إلى نوعيات أخرى .

دعنا نفكر بلغة التنوع . لا تلتزم بنفس المكونات فى سلاطتك طوال الوقت . استخدم مختلف أوراق الخس ، ولا تقتصر على الأنواع المفضلة لك طوال الوقت . ضع بعض أوراق السبانخ النيئة ، أو الهندباء الخضراء ، أو الخس البرى . ضع قطعاً من البروكلى والقرنبيط مع الكرفس المعتاد والبصل والطماطم . اصنع حساءً صحياً من

مجموعة من مختلف الخضروات . لا تتناول عصير برتقال كل صباح ، بل جرب عصير العنب ، أو شراب المشمش ، أو عصير الأناناس ، أو مزيجاً من عصير التفاح والكريز ، واستخدم متبلات سلاطة مختلفة كل يوم .

الطهى أيضاً يمكن أن يكون ممتعاً ، وأوقات الوجبات يمكن أن تصبح مغامرات مدهشة . فكل طعام له مذاقه المتفرد الذى يمكن أن تكتشفه وتتذوقه وتستمتع به . عليك أن تتخلص من روتين الطعام إذا وقعت فيه ، وأن تتعلم أن تقضى وقتاً ممتعاً مع وجباتك .

المكملات

من المفيد أحياناً أن تتناول مكملات عند اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن ، ليس فقط لتجنب تفاقم آثار نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التى كانت موجودة سابقاً أثناء الفترة التى قل فيها ما تتناوله من السعرات ، ولكن أيضاً للوقاية من المضاعفات الناتجة عن أى حالة قد تصاب بها . وبالنسبة للسبب الأخير ، يكون من الأفضل أن تحصل على استشارة من متخصص تغذية قبل البدء فى نظامك الغذائى لإنقاص الوزن .

هناك ملايين مصابون بارتفاع ضغط الدم ، والنوع الثانى من الداء السكرى ، وانخفاض مستوى سكر الدم ، وتصلب الشرايين ، وقصور الغدة الدرقية ، وفقر الدم ، وحالات أخرى تحتاج إلى نصيحة إخصائيين مؤهلين قبل البدء فى النظام الغذائى . والمكملات الداعمة قد تشمل تناول قرص متعدد الفيتامينات والأملاح المعدنية يومياً بالإضافة إلى الإنزيمات الهاضمة ، والملينات الطبيعية ، والألياف ، ومدرات البول ، ومنشطات القلب والغدد .

لقد وجدت فى بعض الأحيان أن المرضى البدناء فى القسم الداخلى للمستشفى يعانون من ضعف فى نشاط الغدة الدرقية ، وأنه من المهم

للغاية لهؤلاء الأشخاص أن يتناولوا منشطات للغدة الدرقية لتجنب المزيد من الخلل فى الغدد ، ولكن عليك أن تراجع الأمر مع طبيبك أولاً .

وبصفة خاصة يشار إلى البوتاسيوم على أنه مكمل أثناء برامج إنقاص الوزن يساعد على وقاية القلب ومواجهة تأثير احتباس الماء نتيجة لزيادة الصوديوم . وسيكون طبيبك قادراً على مساعدتك فى اختيار المكملات التى تحتاج إليها .

إننى دائماً أنصح بالمكملات التى أعلم أن لها فائدة فى إنقاص الوزن . حيث لابد من تناول أربعة أقراص من نبات الفصفصة (البرسيم الحجازى) فى بداية كل وجبة ، حيث يتم تكسيرها بين الأسنان وبلعها بالماء لتعزيز صحة الأمعاء وتطهيرها . كذلك يمكن تناول كبسولتين من كبسولات الإنزيمات الهاضمة مع كل وجبة لتحسين الهضم والتمثيل الغذائي ، كما أن تناول قرص أو قرصين من البنجر مع كل وجبة سوف يساعد الكبد على أداء وظائفه ، وسيعمل أيضاً كملين غير حاد . كذلك تضيف نخالة القمح أو قشور عشب القطوناء إلى حجم الأمعاء وأليافها وتزيد من سرعة الإخراج ، كما يجب تناول مقدار ملعقة صغيرة من قشور السيليوم ، أو ملعقتين كبيرتين من نخالة القمح بعد كل وجبة .

كذلك أنصح بتناول ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح مرتين يومياً ، وملعقة صغيرة من قشور الأرز ثلاث مرات يومياً ، وخمسين ملليجرام من النياسين بعد كل وجبة ، وشاى كى بى ـ ١١ أو شاى حشيشة الأفعى والمتوافران فى معظم محلات الأغذية الصحية بين الوجبات لتحفيز الكليتين . ولكن إذا أصبحت الكليتان تعملان بجهد زائد ، فإننى أنصح المرضى بالإقلال من الفاكهة وعصائرها وخاصة الموالح . ويعد الكلوروفيل المذاب فى كوب من الماء مشروباً مطهراً رائعاً ليس به أى سعرات على الإطلاق . أما إذا كان احتباس الماء يمثل مشكلة بالنسبة لك ، فعليك باستخدام المستخلصات العشبية ، أو الأقراص بدلاً من مشروبات الشاى والكلوروفيل .

هل تعرف كيف تتناول الطعام ؟

كل إنسان يعرف كيف يضع الأكل فى فمه ، ولكننى وجدت كثيرين لا يعرفون كيف يتناولون الطعام . هل فاجأك قولى هذا ؟ إن تناول الطعام يعتبر فناً فى بعض الأماكن ، ولكننى أتحدث عن شيء مختلف بعض الشيء . فمن أجل الوصول إلى المستوى الملائم للهضم والتمثيل الغذائى ، فإننا بحاجة لمعرفة كيف نأكل بطريقة صحيحة .

هناك من يلتهمون طعامهم مثل الذئاب الجائعة ، وهناك آباء ينتظرون موعد العشاء لانتقاد أو تهذيب أطفالهم ، وهناك أزواج وزوجات يتجادلون فى موعد الوجبات ، وهناك من يقرأون كتاباً أو جريدة أثناء تناولهم للطعام ولا يدركون ما إذا كانوا يتناولون الطعام أم مناديل المائدة ، وأخيراً وليس آخراً هؤلاء الذين يتزاحمون حول التلفاز عند تناول العشاء . إننى لا أقصد هؤلاء الذين يتناولون العشاء الذى سبق تحضيره وهم أمام التلفاز ، ولكن أقصد هؤلاء الذين يجلسون ويأكلون بينما هم مستغرقون فى مشاهدة المسلسل الاجتماعى ، والأحداث الرياضية ، وبرامج المسلسلات . إن كلاً من القراءة ومشاهدة التلفاز يتضمنان توظيف الجهاز العصبى والغدد بطريقة قد تعوق عمليتى الهضم والتمثيل الغذائى .

إن الاحتفاظ بالوزن المناسب لا يعنى التناول المستمر لأطعمة منخفضة السعرات ، وإنما يعنى تناول الطعام عند الشعور بالجوع فقط . إننا لسنا مضطرون لأن نأكل لمجرد أن تظل معدتنا مملوءة بالطعام ، فبعض الناس يعتقدون أن تناول ثلاث وجبات يومياً ضرورة حتمية ، وأنا أظن أننا فى معظم الحالات نجد أن إغفال وجبة من حين لآخر ، أو تناول وجبة صغيرة جداً أمر فى صالحنا تماماً .

إن تناول الطعام حتى الوصول إلى نقطة إشباع الجوع أهم من رؤية كم الطعام الذى نستطيع أن نأكله . إننا عندما نفرط فى تناول الطعام ، إنما نسيء استخدام جهازنا الهضمى ، وإذا لم نتناول الكمية الكافية ، فإننا نظل جوعى . يمكننا أن نحرم أنفسنا من الطعام لفترة قصيرة ونعيش

على الدهون المتراكمة ومخزون البروتينات والنشا الموجود فى الجسم ، ولكننا سرعان ما سنجد أن هناك حدوداً لمخزوننا ؛ لذا فإن النظم الغذائية الصارمة أو النظم الغذائية غير المتوازنة ليست هى الأفضل بالنسبة لنا .

إن أوقات الطعام لابد أن تكون مناسبات خاصة وسارة عندما تجتمع الأسرة بأكملها معاً حتى لا تقوم بأى عمل آخر سوى تناول الطعام والاستمتاع بصحبة الآخرين ، والحديث شيء جيد ، ولكن لابد أن يكون مقتصراً على الموضوعات الإيجابية الممتعة ، فإذا تحدث طفل كثيراً جداً إلى أن برد طعامه ، فلابد أن يصر الوالدان بلطف على أن يتناول الطفل طعامه ويؤجل الحديث لوقت آخر .

عليك بالاهتمام بالطعام من البداية . قم بالإشادة بأداء الطاهى وفنية إعداده له . لاحظ الأطباق خاصة تلك التى تبدو جذابة أو لها رائحة مدهشة ، وقم بالإشادة بها بصوت مرتفع . وعندما تبدأ فى تناول الطعام ، أخبر الآخرين عن جودة الطعام . انظر إلى ما تتناوله ، ولاحظ لونه وقوامه والرائحة الذكية المنبعثة منه واستشعر نكهته فى فمك . عليك أيضاً بمضغ الطعام جيداً وببطء ، فإذا كانت لديك عادة الاندفاع ، ضع شوكتك على المائدة بين كل قضمتين حتى تقوم بمضغ ما فى فمك جيداً .

أما إذا كنت الطاهى ، فإننى أود أن أحثك على تجميل منظر الطعام المقدم وأن تجعل مذاقه لذيذاً ، فالجمال عامل مساعد للهضم . وعندما تأتى إلى المائدة بنفسك بعد تجهيز وجبة جميلة لا تتردد فى ترديد أشياء على غرار : " ألا يبدو هذا جميلاً ؟ " أو " كل شيء رائحته رائعة ! " ولابد أن تشعر بحرية للقيام بهذا ، سواء قال أى شخص آخر أى شيء أم لم يقل . إن الطهو فن ومهارة خاصة ، ولك كل الحق فى أن تفخر بطهيك وأن تستمتع بمذاقه اللذيذ .

لقد وضعت هذه الاقتراحات لا لكى أشجعك على طقوس لا معنى لها ، بل لأثير العصارات الهاضمة ، واستحث المخ والأعصاب لإعداد الجهاز الهضمى للقيام بأداء وظائفه بكفاءة ، وعندما نستمتع ونهتم

بطعامنا أثناء تناوله ، فإننى أعتقد أن الهضم والتمثيل الغذائى سيكونا أكثر كفاءة ، وبذلك نحصل على قيمة غذائية أفضل من طعامنا ، وتقل فرصة الإفراط فى تناوله . أما عندما نأكل بسرعة ، فإن عقولنا لا تدرك إشارات التوقف عن الأكل إلى أن نجد أنفسنا قد أفرطنا فيه ، وهذه خبرة شائعة لدى الكثير من الأشخاص الذين يعانون من البدانة المزمنة .

إن القراءة أو مشاهدة التلفاز أثناء وقت الطعام يقللان من تنبيه المعدة لإفراز العصارات المعدية ، وأحياناً يضعان الغدد فى وضع معاكس للجهاز الهضمى ، فإذا كان ما تشاهده أو تقرأه مثيراً ؛ فإن الأدرينالين يتدفق من الغدة الكظرية مؤدياً إلى تضييق الأوعية الدموية التى تغذى المعدة والأمعاء ؛ مما يعوق الهضم والتمثيل الغذائى . ونصيحتى هى ألا تفعل ذلك ، فأنت بذلك تضيع الطعام والمال ، وتحمل جهازك الهضمى عبئاً وجهداً زائدين .

ومن المهم خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يلحظون أوزانهم ألا يتناولوا أبداً وجبة دسمة قبل موعد النوم إلا بساعتين .

نصائح فى الطهى تجلب الكثير لك مقابل أموالك

إن أكثر ما يهدد ميزانية الطعام وقيمته الغذائية هو الإفراط فى طهيه ، حيث يؤدى ذلك إلى تدمير الفيتامينات والإنزيمات والأملاح المعدنية . قام أحد أصدقائى بزيارة إلى جنوب أفريقيا ولفت انتباهه النسبة المرتفعة للإصابة بتصلب الشرايين والحالة الصحية السيئة نسبياً بين المواطنين الذين يسكنون المناطق الحضرية ، فى حين أن السود الذين يقطنون القرى الريفية لجنوب أفريقيا غالباً ما يكونون فى غاية الصحة بسبب نظامهم الغذائى الغنى بالحبوب والخضروات الكاملة مع القليل من اللحوم بين حين وآخر ، ولكن عند انتقالهم إلى المدن ، فإن الكثير منهم يعيشون على نوع جديد من الطهى يعتمد على غلى الماء والخضروات واللحم مع حفنة من الملح . وبعد أن يتناولوا هذه المواد الصلبة ؛ يلقون بالسوائل المتبقية ومعها كل الفيتامينات والأملاح المعدنية

التى لم تكن قد دُمرت بالطهى المتواصل ، أو *بالتعرض للهواء أثناء* الطهى . إن هذا النظامِ الغذائي يسبب المرض ؛ حيث إن الجسم لا يستطيع أن يعتمد طويلاً على الأغذية المبالغ فى طهيها والتى ضاعت قيمتها الغذائية وفيتاميناتها .

إن أفضل وسيلة لطهى أى شيء هى طهيه على نار هادئة حتى ينضج فقط ، وهذا يعنى بالنسبة للفاكهة أن تصبح لينة . أما الخضروات فلابد أن يظل لها حافة مقرمشة ، واللحوم لابد أن تشوى فى الفرن فى درجة حرارة منخفضة على مدار أطول فترة ممكنة ، وهناك الكثير من كتب الطهى الحديثة تعطى تعليمات للقيام بذلك . وهذه الطرق يتم فيها الاحتفاظ بمعظم العصائر والنكهات .

وأنا أعتقد أن أفضل طريقة لطهى الخضروات هى وضعها فى إناء للطهى على نار هادئة ودون ماء ، على أن يكون الإناء مصنوعاً من الصلب الذى لا يصدأ (الاستانلس ستيل) . أما أفضل ثانى طريقة فهى طهيها على البخار . وهناك الكثير من المحلات الآن تعرض أوانى بخار مصنوعة من الصلب الذى لا يصدأ وهى عبارة عن أجهزة قصيرة السيقان ، ومستديرة بها ثنيات كالورق حيث توضع متناسبة فى الأوانى وذلك للاحتفاظ بالخضروات أو الحبوب أو أى أطعمة أخرى فوق الماء أثناء النضج على البخار . والأوانى الكهربية المصنوعة من الفخار لا بأس بها ، وتستخدم الآن أوانى للطهى تعتمد على الضغط ؛ ولذا فهى مقبولة أيضاً . غير أننى لا أعتقد أن استخدام الأفران الكهربائية " الميكروويف " اختيار حكيم ؛ لأننا لا نفهم تماماً التأثير الذى يمكن أن يحدث من جراء استخدام الإشعاع المكثف عند طهى الطعام .

عند ذهابك إلى السوبر ماركت ، فإنك عادة ما تحاول الاستفادة القصوى من الأموال المخصصة للطعام ، فلا تهدرها بالإفراط فى الطهى .

نصيحة مفيدة : احتفظ بماء الخضروات المطهية على البخار ، وقم باستخدامها فى عمل حساء أو فى طهى حبوب القمح الكاملة . فهذا الماء المتبقى من عملية الطهى يحتوى على فيتامينات وأملاح معدنية ونكهة جيدة ، ويضيف إلى مذاق أى شيء تقوم باستخدامه معه .

التركيز على العمل

حان الوقت الآن للحديث العملى بخصوص البدء فى نظامك الغذائى ، ولقد وجدنا أنه من الأفضل دائماً أن نفكر ونخطط مسبقاً للتأكد من أن كل شيء يسير بسلاسة .

يمكن لأعضاء أسرتك أن يتناولوا أى شيء سوف تتناوله ، والفارق الوحيد يكمن فى أنهم سوف يستطيعون تناول المزيد من شيء ما أكثر مما تسمح لنفسك بتناوله . فإذا كان نظامى الغذائى مختلفاً تماماً عن النظام الغذائى السابق لأسرتك ، فيمكنك أن تدخلهم فيه برفق . فمثلاً إذا كانوا معتادين على تناول مقدار كبير من اللحم البقرى ، فعليك بتقليل عدد مرات تقديمه لهم أسبوعياً بالتدريج ، واستخدم مزيداً من الدجاج والسمك ، وشجعهم على تناول المزيد من الخضروات وتجنب الأطعمة الدسمة (انظر جدول ٩ ـ ٥) ، وبذلك سوف تتحسن صحتهم وحيويتهم بصورة كبيرة لافتة للنظر أحياناً .

وأحد أكثر الطرق فاعلية لإنقاص الوزن باستخدام الحمية الغذائية هى أن " تتفق " مع صديق آخر على الأقل لكى تنفذاه معاً . فإذا كانت زوجتك (أو إذا كان زوجك) بحاجة إلى النظام الغذائى وهى ترغب فيه ، فإن هذا سيكون عاملاً محفزاً لكليكما . اعقدا العزم مسبقاً على أن يشجع كل منكما الآخر ، وأن يثنى كل منكما على مظهر الآخر وتقدمه . اذهبا للتسوق معاً وقوما بشراء ثياب خاصة لكما تكون أصغر مقاساً عن تلك التى ترتديناها الآن ، ثم قوما بتعليقها فى مكان ما بالمنزل بحيث تريانها كثيراً .

وعند الذهاب للعشاء بالخارج سواء فى بيت أحد أصدقائك أو فى مطعم ، تناول طبقاً من سلاطة أولاً فى بيتك لتقاوم أى إغراء لتناول كميات زائدة أو اختيار أى طعام خاطيء . إن تجنب اختيار طعام غير مناسب يصبح أمراً أكثر سهولة ويسر بمجرد أن تبتعد بشهيتك بعيداً عن حد الجوع .

تذكر أيضاً أن نصف ساعة من التمارين النشطة يومياً حتى الوصول إلى درجة العرق والتنفس بصعوبة سيرفع مستوى التمثيل الغذائي لساعات أطول ، مما يساعدك على حرق السعرات الدهنية بعد أن تتوقف عن مزاولة التمارين بفترة طويلة .

فكر بإيجابية فى نفسك وفى نظامك الغذائى . فكر بإيجابية فى بدء تطبيق النظام الغذائى والانتقال إلى أسلوب صحى للعيش وتناول الطعام كما هو موضح فى الفصل الرابع . استخدم عقلك كى تتقدم للأمام .

عليك بدراسة جداول وخطط النظام الغذائى الذى أنادى به . وبالنسبة للنباتيين يمكنهم استبدال اللحوم بمنتجات الألبان ، والفول المتخثر ، والحبوب والبقول والمكسرات ودهن البذور والبيض . أما غير النباتيين - والنباتيون على حد سواء - فيمكنهم أن يقوموا بعمل تغييرات فى تكوين الوجبات كيفما يشاءون طالما أن الخطة الأساسية متبعة . وجداولى الغذائية تجعل من السهل عليك إعادة ترتيب أية وجبة لتناسب ذوقك .

يمكن تناول الماء ، أو شاى الأعشاب ، أو بدائل القهوة وكذلك المرق الخفيف ، أو عصير الخضروات بين الوجبات على أن يكون ذلك دائماً قبل الوجبة التالية على الأقل بساعة ونصف الساعة .

استخدم أنواعاً متباينة من متبلات السلاطة . وأنا لا أعتقد فى استخدام كميات كبيرة من الزيوت على السلاطة طالما أننا نحصل على كفايتنا منها فى أطعمة أخرى . كذلك يمكنك تناول الجبن الأزرق ، والروكفورت ، والخل والزيت ، والزبادى ، ومتبلات الأفوكادو ، والزيت مع الليمون والعسل ، والمتبلات المماثلة .

ملحوظات خاصة عن السلاطات

تعتبر السلاطة عامل أساسى فى أى برنامج نظام غذائي جيد لإنقاص الوزن ويمكنك أن تبدع فيها . فالنظم الغذائية الغنية بالألياف تساعد على دفع الكولسترول الزائد بعيداً عن الجهاز الهضمى ، وتنشط الأمعاء

وتضمن انتظامها . وأفضل الخضروات للسلاطة هى أوراق الخس (أما رأس الخس فهى عديمة القيمة الغذائية تقريباً) ، وأوراق السبانخ ، وبقلة الماء ، والبقدونس ، والكرفس ، والخيار ، والطماطم ، وبراعم نبات الفصفصة (والبراعم الأخرى) ، والبصل ، والثوم ، وكذلك الخضروات النيئة المبشورة مثل الجزر ، والبنجر ، والجزر الأبيض والقرع الصيفى ، واللفت ... إلخ (استخدم فقط القليل من الخضروات المبشورة فى كل نوع من أنواع السلاطة ، واستخدم صنفين أو ثلاثة) . وهناك بعض الناس لا يستطيعون تناول البصل والثوم ؛ لأنهم يعيشون أو يعملون مع أشخاص لا يطيقون رائحتها النفاذة ؛ لذلك يجب استخدامها بتحفظ .

هناك العديد من الأشياء الأخرى يمكن استخدامها فى إعداد السلاطة مثل الأفوكادو ، وعش الغراب المقطع إلى شرائح ، والبقوليات النيئة المقطعة إلى شرائح ، وقطع القرنبيط النييء ، والبروكلى ، وشرائح الفلفل الأخضر (الرومى) ، وعروق البصل ، والكزبرة الطازجة ، والأعشاب على اختلاف أنواعها مثل الينسون ، والشمندر ، والخس الجبلى ، والبنجر النييء ، والخردل ، والهندباء البرية ، والأوراق الخضراء للفت (وهذه يمكن أن تكون لزجة ؛ لذلك يجب تذوقها أولاً) . وثمة أشياء لا أعتقد فيها هى قطع الخبز المحمص ، وبعض اللحوم ومواد الزينة الأخرى التى غالباً ما تكون من المعلبات .

وثمة فكرة مدهشة أخرى هى أن تخلط أو تنثر أجنة القمح الغنية بالمغنسيوم وقليل من رقائق الدلسي (أعشاب بحرية) أو جبن الشيدر ، أو جبن البارميزان المبشور ، أو المكسرات والبذور المطحونة على السلاطة .

جدول ٩ ـ ٥ أطعمة دهنية للاستخدام بكمية ضئيلة أو لتجنبها

الطعام	محتوى الدهن الكلي ٪	الأحماض الدهنية المشبعة ٪	الكولسترول مجم / ١٠٠ جم
الدهون	١٠٠	٣٨	٩٥
الزيوت :			
بذور القطن	١٠٠	٢٥	٠
الذرة	١٠٠	١٠	٠
الزيتون	١٠٠	١١	٠
العصفر (القرطم)	١٠٠	٨	٠
السمسم	١٠٠	١٥	٠
بذور عباد الشمس	١٠٠	١٢	٠
الزبد	٨١	٤٦	٢٥٠
المسلى النباتي	٨١	١٨	N / A
جوز الحقور الأمريكي النييء	٧١	٥	٠
الجوز البرازيلي النييء	٦٧	١٣	٠
الجوز	٦٤	٤	٠
جوز الهند (جاف)	٦٣	٥٤	٠
البندق (نييء)	٦٢	٣	٠
شرائح لحم مقلية	٥٩	١٩	N / A
اللوز (نييء)	٥٤	٤	٠
الفستق (نييء)	٥٤	٣	٠
صفار البيض	٣١	١٠	١٥٠٠
البيض الكامل	١٢	٤	٥٥٠
الكبد (كمية متوسطة)	٤	٢	٣٠٠
لحم مفروم ومشوى	٣٨	١٤	٧٠
لحم حملان مفروم ومشوى	٣١	١٧	٧٠
لحم العجول المشوى	١١	٦	٩٠
الجبن : الشيدر	٣٣	١٨	١٠٠
القشدة	٣٢	١٨	١٢٠

النظم الغذائية الصارمة

فى الحالات القصوى ، كنت أستخدم نظاماً غذائياً خاصاً أكثر فاعلية فى إنقاص الوزن ، ولكنه يجب أن يستخدم فقط بإشراف أو استشارة طبيب . ولقد كان هناك الكثير من الأشخاص الذين يرون إنقاص وزنهم أمراً في غاية الصعوبة حتى بالسير على نظم غذائية متوازنة ، ولقد قمت مع هؤلاء بجهد خاص لمساعدتهم .

أطلق بعض الباحثين على النصف الأيسر من الجسم اسم " الجانب السلبى " ، بينما أطلقوا على الجانب الأيمن اسم " الجانب الإيجابى " ، والطعام الذى يغذى النصف الأيسر يسمى " الأطعمة السلبية " مثل البطاطس وحبوب القمح ، والنشويات ، والفواكه الحلوة ... وهكذا ، أما الأطعمة التى تغذى النصف الأيمن فتسمى " الأطعمة الإيجابية " مثل اللحم ، والسمك ، والبيض ، والجبن ، واللبن ... وهكذا . أما الخضروات فهى محايدة ويمكن استخدامها فى كلا النظامين ، وبالنسبة للموالح ، فإننى لا أنصح مرضى القلب بتناولها على الإطلاق .

والنظام التالى هو عبارة عن نظام غذائى للجانب الأيمن " الإيجابى ويجب أن يستخدم فقط لمدة ثلاثة أيام إلى أسبوع فى كل مرة ، ولا يجب أن يستخدم أبداً مع هؤلاء الذين يعانون من مشكلات فى القلب . إن معظم البدناء تناولوا كميات كبيرة جداً من الأطعمة النشوية فى الماضي (وأنا أعتقد أن الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب بحاجة إلى مواد كربوهيدراتية مركبة ونشويات فى طعامهم اليومى) ؛ ولهذا السبب نعطيهم مزيداً من الأطعمة الإيجابية لحفظ الاتزان ، حينئذ يصبح لدينا الاستعداد للمضى قدماً مع نظامى الغذائى المنتظم الصحى المتناسق . ولابد أن نفهم أن هذه النظم الغذائية الصارمة تستخدم فقط لفترة محدودة عندما يكون الجسم بديناً نتيجة لاختلال كيميائى . والنظام التالى هو نظام غذائى إيجابى صارم ، وهو مخصص فقط لإحداث توازن في الجسم الذى يسير بالفعل فى اتجاه غير متوازن على الإطلاق .

وجبتان أو ثلاث يومياً يجب أن تشتمل كل منها على :

لحم خال من الدهون أو سمك .
شرائح طماطم طازجة .
نوع أو نوعين من الخضروات .

كما يمكن تناول الجبن الحلوم (القريش) فى الإفطار . يساعد هذا النظام على حرق الدهون سريعاً ، ولكنه قد يسبب خفقان القلب ، وآلاماً بالصدر ، وأعراضاً أخرى لأن هذه الوجبة الإيجابية لا تدعم القلب ـ والذى يقع فى النصف الأيسر أو السلبى من الجسم ـ بالطريقة الصحيحة .
فى حالات أخرى ، استخدمت نظاماً غذائياً صارماً مع الأشخاص الذين أصبحوا بدناء بسبب اتباعهم نظام غذائي إيجابى ويتكون من :

فواكه حلوة .
الأرز كنوع من الحبوب ونشويات أخرى .
خضروات منخفضة السعرات الحرارية .

وهذا النظام الغذائي يجب أن يستخدم أيضاً تحت إشراف الطبيب لأنه يعتبر نظاماً غذائياً سلبياً صارماً سوف يكون من شأنه أن يدعم القلب جيداً فى الكثير من الحالات ، ولكنه ليس نظاماً غذائياً متوازناً . بعد الانتهاء من هذا النظام ، يكون الأفضل أن تبدأ فى اتباع نظامى الغذائى الصحى المتناسق .

الخضروات الأقل احتواءً على السعرات الحرارية

إن طبق الخضروات الأقل احتواء على سعرات هو عبارة عن خليط من السلاطة الخضراء ، أو فنجانين من الخضروات تصل نسبة ما بهما من

سعرات إلى خمسين سعراً حرارياً أو أقل . ويوجد أكثر من خمسين سعراً حرارياً فى ملعقة كبيرة من المتبلات ؛ لذا كن متحفظاً فى استخدام المتبلات . والخضروات التالية يتم طهيها ما لم نشر إلى أن تكون نيئة (انظر أيضاً الجدول ٩ ـ ٦ فى هذا الفصل) . ويمكنك أن تتناول الكثير كيفما ترغب من السلاطة ، وخاصة سلاطة الخضروات .

جدول ٩ ـ ٦ الخضروات الأقل احتواء على السعرات الحرارية

الطعام	الكمية	السعرات الحرارية
فاصوليا خضراء طازجة	١/٢ فنجان	١٥
أوراق البنجر الخضراء	١/٢ فنجان	٩
البروكلى	١/٢ فنجان	٢٠
البروكلى النيىء	١/٢ فنجان	٢٧
الكرنب النيىء	١/٢ فنجان	١٢
الجزر	١/٢ فنجان	٢٤
القرنبيط	١/٢ فنجان	١٠
القرنبيط النيىء	١/٢ فنجان	١٥
الكرفس	١/٢ فنجان	٨
الكرفس النيىء	١/٢ فنجان	٦
الخيار	١٠ شرائح	١٠
الثوم	فص واحد	٦
الباذنجان	١/٢ فنجان	١٧
اللفت	١/٢ فنجان	١٦
أوراق الخس	فنجان	١٦
البامية	١/٢ فنجان	١١
البقدونس	١/٢ فنجان	١٣
الفلفل الأخضر النيىء	ثمرة متوسطة	١٠
الفجل النيىء	ثمرة واحدة	١
القرع الصيفى	فنجان	١٢ ـ ١٧

نظامان غذائيان فى ثلاثين يوماً

النظامان الغذائيان اللذان يستغرقان ثلاثين يوماً واللذان يتم عرضهما فى الصفحات التالية صمما من أجلك لكى تبتكر وجبات من جداول السعرات الحرارية لمختلف أنواع مجموعات الأطعمة التى أوصيت بها . ولقد تركت لك تخطيط الوجبات واختيار الأطعمة ؛ لذا يمكنك أن تبتكر وجبات مناسبة لك وحدك (أو تشمل أفراد أسرتك إذا اخترت أن تشركهم معك) . وقد تستمر على هذا النظام لمدة ثلاثين يوماً ، أو لمدة أطول حسب رغبتك اعتماداً على ما يشعر به جسمك وعقلك . وعليك باستشارة طبيبك إذا شعرت أنك بحاجة إلى نصيحة متخصص .

نظام غذائى يومى يحتوى على ١٢٠٠ سعر حرارى

إن هدفنا الأساسى مع الإفطار هو تناول نوعين من الفواكه (أو فاكهة واحدة وعصير فاكهة) ونوع مختلف من الحبوب (غير القمح) كل يوم لمدة تتراوح بين ثلاثة إلى خمسة أيام قبل البدء فى نفس النظام مرة أخرى . إذا اخترت فاكهتين ، فتناول فنجاناً من الحساء ، أو شاى الأعشاب ، أو الكلوروفيل والماء قبل الإفطار بنصف ساعة . احسب عدد السعرات الحرارية قبل إعداد الوجبة بحيث تقترب قدر الإمكان من ٣٠٠ سعر حرارى (إذا كنت تخطط لتناول سلاطة " والدورف " ، أو جيلاتين مع الفاكهة ، أو مزيج من سلاطة الفواكه فى الغداء ، فتغاضي عن فاكهة الإفطار وأضف ما تختار من القرمشات ومجموعة الخبز [جدول ٩ ـ ٨] ، أو الجوز النييء ومجموعة البذور [جدول ٩ ـ ١٥]) .

الإفطار اختيار أ

(٣٠٠ سعر حرارى)

اختيار واحد من مجموعة المشروبات (جدول ٩ ـ ١٠)

اختيار واحد من مجموعة الفواكه (جدول ٩ ـ ١٢)
اختيار واحد من العمود ٢ لمجموعة منتجات الألبان (جدول ٩ ـ ٩)
أو اختيارين من العمود ١

الإفطار اختيار ب

(٣٠٠ سعر حرارى)
اختيار واحد من مجموعة المشروبات (جدول ٩ ـ ١٠)
اختيار واحد أو اختيارين من مجموعة الفواكه (جدول ٩ ـ ١٢)
اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة الحبوب (جدول ٩ ـ ٧)
اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة المحليات الطبيعية
(جدول ٩ ـ ١٤)

لاحظ أن جداول الأطعمة متنوعة بدرجة كافية بحيث لا تنتقى سعرات حرارية كثيرة جداً ولا قليلة جداً . فإذا كانت الأطعمة التى اخترتها أقل من ٣٠٠ سعر حرارى ، فأكملها بإضافة مقرمشات الراى كرسب ، أو برش ملعقة صغيرة من البندق المطحون على أى طعام تأكله .

وجبة خفيفة : ١٠ مساءً

(٧٠ ـ ٨٠ سعر حرارى)
اختر صنفاً واحداً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة
(جدول ٩ ـ ١٨) .

إذا اخترت ثمانين سعراً حرارياً فى الوجبات الخفيفة الصباحية ، فأنا أقترح عليك أن تقيد نفسك بستين أو سبعين سعراً حرارياً بعد الظهر .

إن هدفنا الأساسى مع الغداء هو تناول طعام نشوى واحد مرتفع السعرات الحرارية أو طعامين نشويين (أحدهما مرتفع السعرات

الحرارية مثل البطاطس المشوية ، والآخر منخفض السعرات مثل حب الدخن أو القرع الصيفى) ، ولكن إذا كنت قد أضفت مساعداً من العمود ٢ من مجموعة الحبوب الكاملة (ما عدا القمح) فى الإفطار ، فلابد من تناول البروتين فى هذه الوجبة . فإذا لم تتناول فاكهة ولا عصير فاكهة فى الإفطار ، فتناول سلاطة فاكهة فى الغداء .

الغداء اختيار أ

(٤٠٠ سعر حرارى)

اختيار واحد من مجموعة الحساء (جدول ٩ ـ ١٩)

اختيار واحد من مجموعة السلاطات (جدول ٩ ـ ١٦)

اختيار واحد من مجموعة متبلات السلاطة

(٢ ملعقة كبيرة ، جدول ٩ ـ ١٧)

اختيار واحد من مجموعة الخبز والمقرمشات

(ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٨)

اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة الحبوب

ومجموعة النشويات (جدول ٩ ـ ٧)

أو

اختيار واحد من مجموعة منتجات الألبان (جدول ٩ ـ ٩)

ثلاثة اختيارات من مجموعة الخضروات (جدول ٩ ـ ٢٠)

الغداء اختيار ب

(٤٠٠ سعر حرارى)

اختيار واحد من مجموعة السلاطات (جدول ٩ ـ ١٦)

اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة الحبوب والنشويات

(ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٧)

أو

اختيار واحد من مجموعة منتجات الألبان (جدول ٩ ـ ٩)

ثلاثة اختيارات أو أكثر من مجموعة الخضروات (جدول ٩ ـ ٢٠)

يمكنك أن تستخدم القليل من الزبد أو المسلى النباتى على الخضروات ، وإذا كان لابد من إضافة ملح ؛ استخدم القليل من ملح البحر ، وتأكد من أنك قد جربت واحداً أو أكثر من بهارات الخضروات أو مسحوق الحساء المتاح فى محل الأغذية الصحية القريب من منزلك ، فهي تضيف مذاقاً مالحاً أكثر من الملح ، وبذلك تكون قد أسديت معروفاً لجسمك بالانتقال من استخدام الملح إلى بهارات الخضروات .

وجبة خفيفة : ٣ مساءً

(٦٠ ـ ٨٠ سعر حرارى)

اختر صنفاً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة (جدول ٩ ـ ١٨) .

إذا كنت قد تناولت وجبة خفيفة تحتوى على ثمانين سعراً فى الصباح ، فلا تتعدى سبعين سعراً الآن ، واحتفظ بخمسين سعراً لوجبة المساء الخفيفة . أما بالنسبة لوجبة العشاء فنحن عادة ما نتناول طبقاً كبيراً من السلاطة الخضراء تحتوى على صنفين من الخضروات المطهية على الأقل . ونظراً لأن الكثير من الناس يفضلون تناول طبقهم الأساسى من اللحم فى هذه الوجبة ، فقد وضعتها هنا ، ولكنها تصلح لتناولها فى موعد الغداء ، ثم تناول النشويات الأساسية فى العشاء . اجعل اللحم مقتصراً على وجبة أو وجبتين على الأكثر أسبوعياً ، وتناول الدواجن أو الأسماك فى المرات الأخرى . كذلك يسمح من وقت لآخر بتناول الأومليت أو الجبن الحلوم .

العشاء اختيار أ

(٣٠٠ سعر حرارى)

طبق كبير من السلاطة مكون من مجموعة من الخضروات النيئة

اختيار واحد من مجموعة اللحوم ، أو الدواجن ، أو السمك
(جدول ٩ ـ ١٣)
ثلاثة اختيارات أو أكثر من مجموعة الخضروات (جدول ٩ ـ ٢٠)
وتشمل صنفاً واحداً من القرع الصيفى أو الشتوى

وليس هناك أى اختيار آخر للعشاء ، باستثناء إمكانية تغيير النشويات الأساسية فى هذه الوجبة .

وجبة خفيفة بعد العشاء

(٥٠ سعر حرارى)
اختر صنفاً واحداً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة
(جدول ٩ ـ ١٨)

نظام غذائي يومى يحتوى على ١٨٠٠ سعر حرارى

إن استراتيجيات الإفطار والغداء والعشاء لا تختلف فى هذا النظام الغذائى بالمقارنة بالنظام الغذائى الذى يعطى ١٢٠٠ سعر يومياً . فلا يزال الأساس هو استخدام الحبوب الكاملة (ما عدا القمح) ، ونوعين من الفاكهة الطازجة يومياً ، وعلى الأقل ست خضروات ، ونوع واحد من النشويات ، ونوع واحد من البروتين . ضع فى اعتبارك أن ٥٠ إلى٦٠ ٪ من الفواكه والخضروات لابد أن تكون طازجة (نيئة) . حاول أن تتناول طبقاً كبيراً من سلاطة الخضروات مرتين يومياً فى معظم الأيام ، واستخدم السلاطات الأخرى على سبيل التغيير . كذلك أنصح بعدم تناول سلاطة الفواكة أكثر من مرة واحدة أسبوعياً ، واستخدام الفواكه المجففة بحرص (جدول ٩ ـ ١١) . تذكر أنه يمكن إضفاء نكهة ممتازة للخضروات باستخدام البهارات الطبيعية الخالية من الملح والموجودة فى محلات الأغذية الصحية ، ولا داعٍ لأن تكون وجباتك ذات

مذاق غير حريف . تعلم استخدام التوابل العشبية ، وعليك بحساب السعرات قبل تحضير الوجبات .

الإفطار

(٤٥٠ سعر حرارى)

اختيار واحد من مجموعة المشروبات (جدول ٩ ـ ١٠)

قبل الأكل بنصف ساعة

(تناول نوعاً واحد من عصير الفاكهة)

اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة منتجات الألبان

(جدول ٩ ـ ٩)

أو اختيارين من العمود ١

اختيار واحد من العمود ١ من مجموعة الحبوب

والنشويات (ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٧)

اختيارين من مجموعة الفاكهة (جدول ٩ ـ ١٢)

اختيار واحد من مجموعة المحليات الطبيعية

(جدول ٩ ـ ١٤)

وجبة خفيفة : ١٠ صباحاً

(١٠٠ سعر حرارى)

اختيار واحداً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة

(جدول ٩ ـ ١٨)

الغداء

(٦٠٠ سعر حرارى)

اختيار واحد من مجموعة الحساء

(٨٠ سعر حرارى أو أكثر ـ جدول ٩ ـ ١٩)

اختيار واحد من مجموعة السلاطات (جدول ٩ ـ ١٦)

اختيار واحد من مجموعة متبلات السلاطات

(لا بأس من مضاعفة الكمية ـ جدول ٩ ـ ١٧)

اختيار واحد من العمود ١ من مجموعة المكسرات والبذور النيئة
(يضاف منها إلى السلاطة ـ جدول ٩ ـ ١٥)
اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة الحبوب والنشويات
(ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٧)
اختيار واحد من مجموعة الخبز والمقرمشات
(ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٨)

وجبة خفيفة : ٣ مساءً

(١٠٠ سعر حرارى)
اختر صنفاً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة (جدول ٩ ـ ١٨)

العشاء

(٤٥٠ سعر حرارى)
اختيار واحد من العمود ٢ من مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك
(جدول ٩ ـ ١٣)
طبق كبير من سلاطة الخضروات مخلوطة بكمية مضاعفة من المتبلات
أربعة اختيارات من مجموعة الخضروات (جدول ٩ ـ ٢٠) تحتوى
على :
نوع واحد من الخضروات الخضراء المطبوخة
نوع واحد من الخضروات الدرنية ، ونوع واحد من الخضروات الصفراء ،
ونوع من القرع الصيفى أو الشتوى
اختيار واحد من مجموعة الخبز والمقرمشات
(ما عدا القمح ـ جدول ٩ ـ ٨) ، ويسمح بالزبد

وجبات خفيفة بعد العشاء

(١٠٠ سعر حرارى)
اختر صنفاً أو أكثر من مجموعة الوجبات الخفيفة
(جدول ٩ ـ ١٨)

المكسرات والبذور

يمكنك شراء الزبد المصنوع من المكسرات ، أو البذور النيئة والمتاحة في معظم محلات الأغذية الصحية ، أو إذا كان لديك عصارة ممتازة ؛ فبإمكانك أن تصنعها بنفسك ، فهى تصلح كوجبة خفيفة عند فردها على الخبز ، وأيضا تصلح كمتبلات للسلاطة عند تخفيفها ، وتضاف إلى المشروبات الممزوجة باللبن ، أو عصير التفاح ، أو عصير الأناناس ، أو عصير الجزر ، أو شاى الأعشاب .

وكبديل ، يمكنك طحن المكسرات والبذور جيداً ، ثم نثرها على السلاطات والخضروات المطبوخة ، أوالحبوب الكاملة ، أو الحساء ، أو على أطباق أخرى لإضافة قيمة غذائية . والمكسرات والبذور غنية بالكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم ، وتحتوى على قدر ضئيل من فيتامين ب . كذلك نحصل منها على أفضل الزيوت من البذور والمكسرات لبناء الأعصاب والغدد والمخ ، ولا تحتوى هذه الزيوت على الكولسترول .

جدول ٩ ـ ٧ مجموعة الحبوب والنشويات

الطعام (مطبوخ)	عمود ١ الكمية	السعرات الحرارية	عمود ٢ الكمية	السعرات الحرارية
قمح كامل أو مجروش	½ فنجان	٧٠	–	–
جريش الحنطة السوداء ★	½ فنجان	٦٠	–	–
الأرز البنى	½ فنجان	٦٠	⅔ فنجان	١٢٠
الشوفان	½ فنجان	٦٥	–	–
الشعير المحبب	¼ فنجان	٧٢	½ فنجان	١٤٤
الجاودار الكامل أو المجروش	¼ فنجان	٦٧	–	–
حبوب الدخن ★	½ فنجان	٨٧	¾ فنجان	١٣٠
دقيق الذرة الصفراء ★★	½ فنجان	٥٨	–	–
جريش الذرة الصفراء ★★	½ فنجان	٦٢	–	–
خبز الذرة	١أوقية	٥٥	–	–
البطاطا السكرية ★★★	–	–	ثمرة متوسطة (٤ أوقيات)	١٥٤
اليام (نوع من البطاطا) ★★★	–	–	ثمرة متوسطة (٥ أوقيات)	١٥٥
بطاطس مشوية ★★★	–	–	ثمرة متوسطة (٤ أوقيات)	١٠٢
العدس	–	–	فنجان واحد	١٢٢

★ يتم إعداد حبوب الدخن والحنطة السوداء بوضع ثلاثة أجزاء من الماء على جزء واحد من الحبوب ، ثم تنقع طوال الليل فى ماء مغلى وتوضع فى ترموس متسع الفتحة . والحبوب الأخرى تخلط بنسبة ٢ : ١ .

★★ قلب دقيق الذرة أو جريش الذرة دائماً فى الماء البارد ، ثم ضعه ليُسلق قبل أن تتركه يستقر لتتجنب التكتل .

★★★ اليام والبطاطا والبطاطس يمكن شيها فى الموقد ملفوفة فى الورق الحرارى (الفويل) للاحتفاظ بالرطوبة .

جدول ٩ ـ ٨ مجموعة الخبز والمقرمشات

الطعام	الكمية	السعرات
راى كرسب	٢	٦٠
السمسم	٦	٦٠
آك ماك	٤	٦٠
خبز الجاودار	شريحة واحدة	٥٦
القمح المقرمش	شريحة واحدة	٦٠
القمح الكامل	شريحة واحدة	٥٥

جدول ٩ ـ ٩ مجموعة منتجات الألبان

الطعام / الشراب	عمود ١ الكمية	السعرات الحرارية	عمود ٢ الكمية	السعرات الحرارية
لبن منزوع الدسم	فنجان واحد	٩٠	فنجانان	١٨٠
لبن بقرى كامل الدسم	$\frac{١}{٢}$ فنجان	٨٠	فنجان	١٦٠
لبن ماعز كامل الدسم	$\frac{١}{٢}$ فنجان	٨٢	فنجان	١٦٤
زبادى سادة	$\frac{١}{٢}$ فنجان	٨٠	فنجان	١٦٠
الجبن الحلوم قليل الدسم	$\frac{٢}{٣}$ فنجان	٨٠	$١\frac{١}{٣}$ فنجان	١٦٠
بيض مسلوق	فنجان واحد	٨٠	فنجانان	١٦٠
الجبن القشدى	$١\frac{١}{٢}$ ملعقة كبيرة	٨٠	ثلاث ملاعق كبيرة	١٦٠
الجبن الأزرق أو الريكفورت	$١\frac{١}{٢}$ ملعقة كبيرة	٨٠	ثلاث ملاعق كبيرة	١٦٠
جبن شيدر	أوقية	١١٢	$١\frac{١}{٢}$ أوقية	١٦٨
جبن سويسرى	أوقية	١٠٤	$١\frac{١}{٢}$ أوقية	١٥٦
الجبن المتخثر	$\frac{٢}{٣}$ فنجان	٨٠	$١\frac{١}{٣}$ فنجان	١٦٠
جبن ريكوتا	أوقيتان	٦٠	٤ أوقيات	١٢٠

جدول ٩ ـ ١٠ مجموعة المشروبات

المشروب	الكمية	السعرات
عصير التفاح	٤ أوقيات (½ فنجان)	٦٣
شراب المشمش	٤ أوقيات	٧٠
عصير العنب	٤ أوقيات	٨٠
عصير الأناناس	٤ أوقيات	٦٠
عصير الخوخ	٤ أوقيات	٨٥
عصير الفراولة	٤ أوقيات	٥٢
الكريز المركز	ملعقة كبيرة فى ٨ أوقيات ماء	١٩
حساء الخضروات	ملعقة كبيرة فى ٨ أوقيات ماء	٣
شراب الكلوروفيل	ملعقة كبيرة فى ٨ أوقيات ماء	٠
شاى عشب الليمون	٨ أوقيات	٠
شاى عشب السنفيتون	٨ أوقيات	٠
شاى النعناع الفلفلى	٨ أوقيات	٠
شاى أعشاب الكنبات	٨ أوقيات	٠
شاى النعناع السنبلى	٨ أوقيات	٠
بدائل القهوة	٨ أوقيات	٢

ملحوظة : يمكن أن تمزج العصائر مع شاى الأعشاب البارد بنسبة متساوية لتقليل ما تتناوله من السعرات ، أوزيادة الكمية مع تثبيت عدد السعرات .

جدول ٩ ـ ١١ مجموعة الفواكه الجافة (المجففة)

الطعام	السعرات(فى مقدار ½ ٣ أوقية)	الطعام	السعرات (فى مقدار ½ ٣ أوقية)
التفاح	٢٨٩	التين	٢٧٠
المشمش	٢٦٥	الكمثرى	٢٧٠
الموز	٣٤٠	االخوخ	٢٦٣
الكشمش (عنب لا بذر له)	٢٧٣	البرقوق	٢٥٥
البلح	٢٧٤	الزبيب	٢٧٩

ملحوظة : الفواكه المجففة تحتوى على سكر فاكهة أكثر تركيزاً من سكر الفواكه الطازجة لاحتوائها على كمية أقل من الماء . استخدمها بكمية ضئيلة لتحلية الأطعمة الأخرى ، أو لإعادة الشكل إلى فاكهة الشتاء بنقعها فى ماء مغلى .

جدول ٩ ـ ١٢ مجموعة الفواكه الطازجة

الطعام	الكمية	السعرات
التفاح	ثمرة كبيرة	١٢٠
المشمش	ثمرتان متوسطتان	٥٤
الأفوكادو	ثمرة كبيرة	٣٦٠
الموز	ثمرة متوسطة	١٢٨
التوت	فنجان واحد	٤٦
ثمر العنبية	فنجان واحد	٩٦
الكنتالوب	½ ثمرة متوسطة	٤٠
الكريز	١ ½ دستة	٦٧
التوت البرى	فنجان واحد	٤٨
الكشمش : الأحمر	½ فنجان	٢٤
الأسود	½ فنجان	٣٠
التين	ثمرة متوسطة	٣٠
الجريب فروت	½ ثمرة متوسطة	٥٤
العنب	فنجان واحد	١٠٤
الجوافة (مقشرة)	ثمرة متوسطة	٥٦
الشمام الأبيض	½ ثمرة كبيرة	٦٨
توت لوجان (نوع من التوت البرى)	فنجان واحد	٦٤
البشملة	٣ ½ أوقية	٥٦
ثمار الليتشية (ثمار تشبه التفاح)	٣ ½ أوقية	٦٤
المانجو	½ ثمرة متوسطة	٦٩
الشمام	½ ثمرة متوسطة	٥٢
الخوخ الأملس	ثمرة متوسطة	٥٠
ثمر الببايا	ثمرة كبيرة	١٦٠
ثمرة الآلام	٣ ½ أوقية	٩١
الخوخ	ثمرة متوسطة	٤٣
الكمثرى	ثمرة متوسطة	١١١
ثمر البرسيمون	ثمرة متوسطة	٩٦
الأناناس	فنجان واحد	٧٣
برقوق	ثمرتان متوسطتان	٦٠
البرقوق المطبوخ	ثمرة متوسطة	٤٣
السفرجل المطبوخ	ثمرة متوسطة	٥١
الراسبرى (توت العليق)		

الأحمر	فنجان واحد	٧٦
الأسود	فنجان واحد	٩١
الراوند	١/٢ فنجان	١٩٠
الفراولة	فنجان واحد	٥٥
اليوسفى	ثمرة كبيرة	٥٢
البطيخ	٨ أوقيات	١٢٠

ملحوظة : قد ترغب فى تناول الفاكهة كتحلية بعد الأكل ، أو لتحلية أطعمة أخرى مثل حبوب الغلال أو الزبادى السادة ، ويمكنك استخدام الفواكه التى أنضجتها الشمس كلما أمكن وتجنب الفاكهة غير الناضجة أو الفاكهة التى جمعت قبل النضوج من أجل طرحها فى السوق . وبوجه عام تحتوى الفواكه على فيتامينات أكثر ، بينما تحتوى الخضروات على أملاح معدنية .

جدول ٩ ـ ١٣ مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك

الطعام	عمود١ الكمية	السعرات الحرارية	عمود ٢ الكمية	السعرات الحرارية
لحم بقرى أحمر	أوقيتان	١٤٠	٣ أوقيات	٢١٠
كبد العجل	أوقيتان	١٣٥	٣ أوقيات	١٩٧
لحم العجول	أوقيتان	١٢٧	٣ أوقيات	١٩١
لحم حمل أحمر مفروم	أوقيتان	١٣٢	٣ أوقيات	١٩٨
لحم فخذة الحمل	أوقيتان	١٠٦	٤ أوقيات	٢١٢
الدجاج	٣ أوقيات	١١٥	٥ أوقيات	١٩٠
الدجاجة الطريده	٣ أوقيات	١٢٠	٥ أوقيات	٢٠٠
الديك الرومى	أوقيتان	١٤٦	٣ أوقيات	٢١٣
السالمون	٣ أوقيات	١٤٧	٤ أوقيات	١٩٦
السالمون المرقط	٤ أوقيات	١٠٨	٨ أوقيات	٢١٦
سمك الشابل	أوقيتان	١١٠	٤ أوقيات	٢٢٠
التونة	٢ أوقيتان	١٠٧	٤ أوقيات	٢١٤
سمكة السيف	٣ أوقيات	١٤٤	٤ أوقيات	١٨٤
سمك القد	٦ أوقيات	١٢٠	١٠ أوقيات	٢٠٠
الهلبوت (سمك مفلطح)	٤ أوقيات	١٣٧	٦ أوقيات	٢٠٤
الفلوندر (سمك مفلطح)	أوقيتان	١١٢	٤ أوقيات	٢٢٤

جدول ٩ ـ ١٤ مجموعة المُحليات الطبيعية ★

الطعام	عمود ١ سعر / ملعقة مائدة كبيرة	عمود ٢ سعر / ملعقة صغيرة
شراب القيقب	٦٤	٢١
عسل النحل	٨٠	٢٧
العسل الأسود (المولاس)	٦٧	٢٢
مسحوق الخروب	١٨	٦
التفاح المركز	٦٠	٢٠
الكريز المركز	٥٦	١٩
العنب المركز	٧٢	٢٤
البلح المجفف المفروم	٤٦	١٥
التين المجفف المفروم	٤٢	١٤
البرقوق	٤٤	١٥
الزبيب	٤٤	١٥
المشمش المجفف	٣٩	١٣
الكمثرى المجففة	١٩	٦

★ كن مُقلاً جداً في استخدامك لهذه المحليات المركزة .

جدول ٩ ـ ١٥ مجموعة المكسرات والبذور النيئة الزيوت والمطحونات

الطعام	عمود ١ سعر / ملعقة كبيرة	عمود ٢ سعر / ملعقة صغيرة
اللوز	٩٠	٣٠
الكاجو	٨٥	٢٨
جوز الحقور الأمريكى	١٠٣	٣٤
البندق	٩٨	٣٣
الجوز	٩٨	٣٣
بذور السمسم	٢٢	٧
بذور عباد الشمس	٨٤	٢٨
بذور القرع (اليقطين)	٨٣	٢٨

جدول ٩ ـ ١٦ مجموعة السلاطات

الطعام	الكمية	السعرات
سلاطة االخضروات (٦ ـ ٨) ★	فنجانان	٥٠
سلاطة الكرنب (بالمتبلات)	فنجان	١٥١
الجزر / زبيب	فنجان	٢٠٤
الخيار / مع متبل الزبادى	٦ أوقيات	٩٠
جيلاتين بالفواكه	٦ أوقيات	١٢٠
جيلاتين بالخضروات	٦ أوقيات	١١٠
سلاطة والدورف	٦ أوقيات	١٧٠
سلاطة الفواكه	٦ أوقيات	١٧٠

★ مكونة من الخس ذى الأوراق الطويلة الملعقية ، والخس الأحمر وزبد الخس ، والكرفس ، والفجل ، والخيار ، والطماطم ، والبقدونس ، والبصل الأخضر ، والفلفل الرومى ، وبقلة الماء والهندباء ، والقرنبيط والبوركلى . قم ببشر بعض من الجزر واللفت والبنجر والجزر الأبيض ونثره على السطح لكى تبدو شكلها كقوس قزح .

جدول ٩ ـ ١٧ مجموعة متبلات السلاطة

الطعام	الكمية	السعرات
الجبن الأزرق (نوع من الروكفورت)	ملعقة كبيرة	٧٦
الجبن الفرنسي	ملعقة كبيرة	٦٢
سلاطة المايونيز مع صلصة الفلفل الحار والتوابل	ملعقة كبيرة	٧٥
الزيت والخل	ملعقة كبيرة	٨٣
الأفوكادو	١/٢ ثمرة كبيرة	٦٢
الروكفورت	ملعقة كبيرة	٧٦
الإيطالية	ملعقة كبيرة	٨٣
المايونيز	ملعقة كبيرة	١١٠
عصير الليمون والزيت	ملعقة كبيرة	٨٣
الأعشاب والزيت والخل ★	ملعقة كبيرة	٨٣

★ يتم عمل خلطة الأعشاب والزيت والخل باستخدام ثلاثة أجزاء من زيت نباتى بارد معصور إلى جزء واحد من الخل ، ثم إضافة أى خليط من الثوم والبقدونس والأوريجانو الطازج والشبت والريحان الحلو والزعتر وقشر الليمون المبشور واتركهم معاً لمدة تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين .

الوجبات الخفيفة

يمكنك ترتيب مواعيد الخفيفة كما تشاء ، وتختار أى مجموعة من القائمة من شأنها أن تضيف إلى السعرات الحرارية المسموح بها فى الوجبات الخفيفة يومياً . وكثير من الخلطات تصلح لأن تكون وجبات خفيفة مشبعة ومرضية ، مثل زبدة البندق والجبن ، وزبدة البندق أو الجبن القشدى مع الكرفس ، والمقرمشات مع زبدة البندق أو الجبن . وببساطة عليك بالاقتصاد فيما تتناوله من كل نوع لتحقيق التناسب مع السعرات الحرارية المطلوبة معيناً لكل وجبة خفيفة حسب توقيتها . استخدم الخس أو القرع بدلاً من الخبز ، وضع بعض الحشو لإعطاء مذاق ألذ . إننى لا أشجعك على تناول الوجبات الخفيفة ، ولكننى أسمح بها لهؤلاء الذين يضطرون إلى تناول أطعمة إضافية . فإذا لم تكن من هؤلاء ، تستطيع أن تتخلى عن الوجبة الصباحية الخفيفة مع مضاعفة الوجبة الخفيفة بعد الظهر أو العكس ، ولكننى لا أوصى بذلك فى وجبة المساء الخفيفة . فالوجبات الخفيفة المسائية تكون أكثر عرضة لتحولها إلى دهون أكثر من الوجبات الخفيفة الأخرى ؛ ولهذا السبب أوصى بالالتزام بهذه الوجبات الخفيفة مثل الخضروات ، والمرق الخفيف ، والمقرمشات وشاى الأعشاب بعد العشاء .

جدول ٩ ـ ١٨ مجموعة الوجبات الخفيفة

الفاكهة	السعرات الحرارية
موزة صغيرة	٨٠
شرائح برتقال	٨٠
$\frac{1}{2}$ ثمرة تفاح	٦٠
ثمرة تين صغيرة طازجة	٣٠
ثمرة تين كبيرة مجففة	٦٠
$\frac{1}{2}$ ثمرة كنتالوب	٦٠
شرائح الشمام الأبيض (١٠ أوقيات)	٧٠
شريحة بطيخ (١٠ أوقيات)	٧٥
$\frac{1}{2}$ ثمرة كمثرى كبيرة	٧٠
٣ ثمرات برقوق مطهوية بالغلىء البطيء	٧٥
فنجان من مكعبات الأناناس النييء	٧٥
ثمرة خوخ كبيرة	٥٠
٢٠ ثمرة كريز	٧٥
$\frac{1}{2}$ ثمرة مانجو (٤ أوقيات)	٧٠
ببايا (٧ أوقيات)	٧٥
جوافة (٤ أوقيات)	٦٠
فنجان من ثمار الفراولة	٦٠
ثمرة برقوق متوسطة	٣٠
بلح مجفف	١٠
زيتون ناضج	١٣
$\frac{1}{6}$ ثمرة كبيرة من الأفوكادو	٦٢
المشروبات	
شاى الأعشاب	٠
فنجان من المرق الخفيف	٣٠
ماء / ملعقة كبيرة من الليشتين	٨٠
بدائل قهوة	٠
عصير جزر (٨ أوقيات)	٥٠
الخضروات	
جزرة متوسطة	٣٠

ثمرة طماطم متوسطة مقطعة إلى شرائح	٣٥
كرفس (حزمة كبيرة)	٥
بروكلى (٣ أوقيات)	٣٠
شرائح خيار	١
فجل	٢
فنجان من البراعم	١٦
المكسرات (نيئة)	
اللوز	٧
الكاجو	٨,٥
جوز الحقور الأمريكى	٥
الجوز	٨
ملعقة كبيرة من بذور عباد الشمس	٧٠
المقرمشات	
٢ راى كرسب	٦٠
٦ مقرمشات من السمسم	٦٠
٤ مربعات آك ماك	٦٠
الجبن	
½ شريحة شيدر (½ أوقية)	٥٦
ملعقة كبيرة من الجبن القشدى	٥٣
½ فنجان جبن حلوم	٦٠
½ شريحة جبن سويسرى (½ أوقية)	٥٢
زبدة المكسرات والبذور	
اللوز	٥٢
الكاجو	٣٥
بذور القرع (اليقطين)	٣٤
السمسم	١٩
عباد الشمس	٣٥
الجوز	٤١
أنواع أخرى	
⅓ فنجان من الزبادى	٥٣

جدول ٩ ـ ١٩ مجموعة الحساء

الطعام	الكمية	السعرات
مرق اللحم البقرى	فنجان واحد	٣٠
مرق الخضار	فنجان واحد	٥
مرق الدجاج	فنجان واحد	٢٢
حساء البسلة المفصصة	فنجان واحد	١٤٨
حساء الخضار	فنجان واحد	٨٠
حساء البصل	فنجان واحد	٩٠
حساء العدس	فنجان واحد	١٣٠

ملحوظة : لكى تصنع حساءً لذيذاً غنى بالبروتين ، يمكنك أن تضيف زبد الجوز ، أو زبد الفول المتخثر إليه ، ويمكنك أيضاً إضافة صفار البيض كما يفعل الصينيون .

أفضل ثلاث أطعمة لإنقاص الوزن فى كل جدول

حبوب	عدد السعرات /١٠٠جم أو ٣ ½ أوقية
الأرز البنى	٨٧
الجاودار	٨١
حب الدخن	٧٨
الفاكهة (نيئة)	
الكنتالوب	٢٥
البطيخ	٢٧
الفراولة	٣٧
الحساء	**السعرات / فنجان**
مرق الخضروات	٥
مرق الدجاج	٢٢
حساء الخضروات	٨٠
الوجبات الخفيفة	
راى كرسب (٢)	٦٠
مقرمشات أرز شيكوسان	٧٠
زبدة بذور السمسم (ملعقة كبيرة)	٨٢
المحليات الطبيعية	
عسل النحل	٣٠٥
مسحوق الخروب	١٨
الزبيب	٤٤
البروتينات (مشوية)	
الهلبوت	١٣٠
السالمون المشوى	١٨٢
الدجاج المشوى	١٩٩
الخضروات (نيئة)	
الكرفس	١٣
الفجل	١٧
ورق الخس (البراعم وقرة العين)	١٧

الخضروات (مطهية)	السعرات / ١٠٠ جم أو $\frac{1}{2}$ ٣ أوقية
القرع (مطهي على البخار)	١٤
البروكلى	٢٦
الفاصوليا الخضراء	٣٥
البنجر	٣١
الجزر	٤٥
المشروبات	
ملعقة صغيرة من الكلوروفيل في كوب من الماء الساخن	٠
شاى الأعشاب	٠
عصير الجزر (٨ أوقيات)	٩٧
البهارات	
مسحوق مرق الخضروات (بدلا من الملح)	٦ سعرات / جرام
الفلفل الأحمر الحريف (بدلاً من الفلفل الأسود)	أقل من سعر واحد / جرام
الريحان الحلو	٤ سعرات / جرام

جدول ٩ ـ ٢٠ مجموعة الخضروات

الطعام (مطهى إلا إذا نوه عن ذلك)	الكمية	السعرات
الخرشوف	ثمرة صغيرة	٥٠
نبات الهليون	٨ أعواد	٣٢
الفاصوليا الطازجة	١/٢ فنجان	١٥
الفاصوليا الليمية	١/٢ فنجان	٨٠
البنجر	١/٢ فنجان	٣٠
البنجر النيىء	ملعقة كبيرة	٥
ورق البنجر الأخضر	١/٢ فنجان	٩
البروكلى	١/٢ فنجان	٢٠
البروكلى النيىء	١/٢ فنجان	٢٧
الكرنب الملفوف	٢٠	٢٠
الكرنب المطهى على البخار	١/٢ فنجان	٣٤
الكرنب النيىء	١/٢ فنجان	١٢
الجزر	١/٢ فنجان	٢٤
الجزر النيىء	١/٢ فنجان	٦٢
جزرة نيئة	ثمرة متوسطة	٣٠
القرنبيط	١/٢ فنجان	١٠
القرنبيط النيىء	١/٢ فنجان	١٥
الكرفس	١/٢ فنجان	٨
الكرفس النيىء	١/٢ فنجان	٦
الثوم المعمر	ملعقة كبيرة	٣
الذرة الصفراء	١/٢ كوز	٧٠
أكواز الذرة	١/٢ فنجان	٨٥
الخيار	١٠ شرائح	١٠
الثوم	فص واحد	٦
الباذنجان	١/٢ فنجان	١٧
اللفت	١/٢ فنجان	١٦
ورق الخس	ورقتان	٨
ورق خس نيىء	فنجان واحد	١٦
بامية	١/٢ فنجان	١١
البصل الأخضر النيىء	٦ أعواد	٢٠
البصل الناضج	١/٢ فنجان	٢٥
البقدونس النيىء	١/٢ فنجان	١٣

الجزر الأبيض	½ فنجان	٥٣
البازلاء الطازجة أو المجمدة	½ فنجان	٣٥
الفلفل الأخضر النيىء	ثمرة متوسطة	١٠
الفجل النيىء	٦ أعواد	٦
السبانخ النيئة أو المطبوخة	½ فنجان	٢٠
القرع :		
الصيفى	½ فنجان	١٥
الشتوى	½ فنجان	٣٩
الكوسة	½ فنجان	١٢
قرع الكوسة النيئة	½ فنجان	١٧
زبدة البندق	½ فنجان	٢٥
الطماطم	½ فنجان	٢٥
الطماطم النيئة	ثمرة متوسطة	٣٥

ملحوظة : هذه الكميات إذا استخدمت بتنوع كاف ، يمكنها أن تضع حصص غذائية صغيرة كافية . والتنوع ضرورى لإمداد الجسم بكل العناصر الكيمياوية التى يحتاجها .

نظامى الغذائى الخاص الذى يستغرق أسبوعين

يستغرق هذا النظام الغذائى لإنقاص الوزن أسبوعين . فى هذا النظام ، لن تتناول أى فاكهة مجففة أو مطهية بالغليء البطيء ، ولكن ستتناول فقط فاكهة طازجة ، ولا يسمح بتناول أى فطائر ، أو كعك ، أو مخبوزات ، أو آيس كريم ، أو عجائن من أى نوع .

البهارات المسموح بها : استخدم بهارات الأعشاب ، أو توابل المرق ولا يسمح باستعمال الملح .

المخبوزات : كعك أرز الشيكوسان (غير مملح) ، والراى كرسب (غير مملح) ، والكرسب الفنلندى (الجاودار) ، والجاودار الخفيف .

مرق الخضروات : مرق البطاطس المقشرة ، ومرق الخضروات ، ومرق البهارات ، وهذا النوع يمكن تحويلة إلى مشروب من الخضروات .

الحلوى : جيلي مطبوخ مع عصير التفاح ، أو الكريز ، أو العنب المركز ، أو عصير الأناناس (دون إضافة أى سكر) . ويمكنك تناول هذه الحلوى ثلاث مرات كل أسبوع فقط .

المتبلات : عصير طماطم وأفوكادو ، خل التفاح مع ملعقة صغيرة من زيت بذور السمسم أو عسل النحل ، خل التفاح مع الأفوكادو ، ومرق التوابل .

الدهون : ملعقة صغيرة من الزبد يومياً .

المشروبات : شاى أعشاب ، مرق خضروات ، مرق بطاطس مقشرة ، عصير خضروات (طازجة فقط) بدائل حبوب القهوة ، ولا يسمح بالسكر أو القشدة .

للسيطرة على الشهية : ملعقة كبيرة من شرش اللبن فى مشروب ، أو مرق خضروات قبل كل وجبة بخمس عشرة دقيقة .

اقتراحات الوجبات :

الإفطار : فاكهة طازجة ، بروتين ، مشروب صحى .

الغداء : سلاطة خضروات (مكونة من خمسة أو ستة خضروات) ، الأفوكادو كل يومين ، مشروب صحى .

العشاء : طبق سلاطة صغير ، صنفان من الخضروات المطبوخة ، بروتين ، مشروب صحى .

اختيارات الطعام

الفاكهة (لابد أن تكون طازجة ، ولا يسمح بأى فاكهة مجففة)

توت
بطيخ
كريز
عنب

تفاح
موز (إصبع واحد كل يوم)
ببايا
خوخ
كمثرى
مشمش
برقوق
أناناس
برتقال أو جريب فروت (شرائح فقط)
الرحيقانى (نوع من الخوخ)

خضروات سلاطة الغداء

مقدونس
نبات الفصفصة
كرفس
طماطم
فجل
خيار
أفوكادو
بنجر مبشور يضاف كل يوم نيئاً فى حجم كرة الجولف
الجزر
القرع (الكوسة)
أوراق الخس (لا رؤوس الخس)
الهندباء
البقلة المائية

الخضروات المطهية (على البخار)

ذرة طازجة فقط
سبانخ
عش الغراب
القرع الأصفر
القرع الصيفى
فاصوليا بيضاء
الكرنب الملفوف
لفت
جزر أبيض
جزر
الموز
قرع بنجر
بامية
كرفس
طماطم
كرنب
فاصوليا
قرنبيط
بروكلى
نبات الهليون
بصل

البروتينات

اللحم (ثلاث مرات أسبوعياً فقط) : مشوى ، أو مشوى بطريقة الروستو .

اللحم الأحمر (غير مسموح باللحوم الدهنية أو النقانق)

الدواجن ، أو الرومى (بدون جلد) .

لحم الحملان
السمك الأبيض أو السالمون
الفول المتخثر
زبد بذور السمسم
الجبن الحلوم
الزبادى

مكملات خاصة مع كل وجبة

أربعة أقراص فصفصة (تُطحن قبل بلعها)
مادتان مساعدتان على الهضم
قرص من أعشاب كى بى - ١١ ، أو الشاى المستخلص منها .
قرص من أعشاب الدلسي البحرية (تناول الطحلب البحرى ، أو أى نوع منه كل يوم)

قوائم مقترحة للطعام

اليوم الأول

الإفطار
رحيقانى - خوخ - مشمش
بيضة أو اثنتان مسلوقتان سلقاً خفيفاً
شاى عشب حشيشة الأفعى
الغداء
سلاطة خضروات (خمس أو ست خضروات بألوان وأنواع مختلفة)
أرز بنى مطبوخ
شاى نبات الفصفصة

العشاء

طبق سلاطة صغير

نبات الهليون والقرنبيط مطهيان على البخار

سالمون مشوى

شاى الببايا

اليوم الثانى

الإفطار

كمثرى

بيضتان أومليت

شاى عشب عنب الدب

الغداء

سلاطة خضروات

حبوب الدخن المطهوة

شاى النعناع

العشاء

طبق سلاطة صغير

شريحة ذرة

شرائح طماطم

جبن حلوم

شاى قش الشوفان

جيلى

اليوم الثالث

الإفطار

برتقال شرائح فقط

ملعقة كبيرة من زبد بذور السمسم
راى كرسب أو شيكوسان
شاى عشب الكنباث

الغداء

سلاطة خضروات
الجاودار المطبوخ
شاى البابايا

العشاء

طبق سلاطة صغير
فاصوليا بيضاء مع عش الغراب
وصدور الدجاج المشوية منزوعة الجلد
شاى عشب الفصفصة

اليوم الرابع

الإفطار

عنب
بيضة أو اثنتان مسلوقتان
شاى عشب الفصفصة

الغداء

سلاطة خضروات
دقيق الذرة الصفراء المطبوخ
شاى عشب الكُنباث

العشاء

طبق سلاطة صغير
قرع صيفى مطهى على البخار
سبانخ بالفول المتخثر مطهية على البخار
شاى عشب عنب الدب

جيلى
زبد بذور السمسم
راى كرسب أو شيكوسان
شاى قش الشوفان

اليوم الخامس

الإفطار
موز
جبن حلوم
شاى الببايا
الغداء
سلاطة خضروات
أرز بنى مطهى
شاى عشب حشيشة الأفعى
العشاء
طبق سلاطة صغير
كرنب مطهى على البخار
جزر مطهى على البخار

اليوم السادس

الإفطار
تفاح
بيضة أو اثنتان أومليت
شاى قش الشوفان
الغداء
سلاطة خضروات

حبوب الدخن المطهية
شاى عشب عنب الدب

العشاء

طبق سلاطة صغير
بامية مطهية على البخار
بنجر مطهية على البخار
لحم حملان مفروم ومشوى
شاى الببايا
جيلاتين

اليوم السابع

الإفطار

شرائح جريب فروت
زبادى سادة
شاى عشب الليمون

الغداء

سلاطة خضروات
جاودار مطبوخ
شاى عشب الفصفصة

العشاء

طبق سلاطة صغير
فاصوليا خضراء على البخار
قرع صيفى مطهى على البخار
جبن حلوم
شاى النعناع

اليوم الثامن

الإفطار

كريز

جبن حلوم

شاى النعناع

الغداء

سلاطة خضروات

أرز بنى مطهى

شاى قش الشوفان

العشاء

طبق سلاطة صغير

ذرة مشوي

نبات الهليون مطهى على البخار

زبد بذور السمسم

شاى عشب الكنباث

جيلاتين

اليوم التاسع

الإفطار

خوخ

بيضة أو اثنتان مسلوقتان سلقاً خفيفاً

شاى عشب حشيشة الأفعى

الغداء

سلاطة خضروات

قرع موز مشوى مطبوخ

شاى عشب الليمون

العشاء

طبق سلاطة صغير

جزر أبيض مطهى على البخار

بروكلى مطهى على البخار

سمك شبص مشوى

شاى نبات الفصفصة

اليوم العاشر

الإفطار

موز

بيضة أو اثنتان مسلوقتان

شاى عشب عنب الدب

الغداء

سلاطة خضروات

نبات الجاودار المطبوخ

شاى عشب حشيشة الأفعى

العشاء

طبق سلاطة صغير

كرنب ملفوف مطهي على البخار

جزر وكرفس مطهيان على البخار

جبن حلوم

شاى قش الشوفان

اليوم الحادى عشر

الإفطار

فراولة

زبادى
شاى حشيشة الأفعى
الغداء
سلاطة خضروات
حبوب الدخن المطهية
شاى النعناع
العشاء
طبق سلاطة صغير
سبانخ وبصل مطهيان على البخار
شرائح لحم أحمر مشوية
شاى الببابايا

اليوم الثانى عشر

الإفطار
كمثرى
زبادى سادة
شاى النعناع والفصفصة
الغداء
سلاطة خضروات
طحين ذرة صفراء مخبوز
شاى عشب كى بى - ١١
العشاء
طبق سلاطة صغير
جزر أبيض مطهي على البخار
فاصوليا بيضاء مطهية على البخار
فول متخثر
شاى عشب حشيشة الأفعى

اليوم الثالث عشر

الإفطار

شرائح برتقال

جبن حلوم

شاى قش الشوفان

الغداء

سلاطة خضروات

أرز بني مطهي

شاى عشب الكنباث

العشاء

طبق سلاطة صغير

بنجر مطهي على البخار

قرنبيط مطهي على البخار

لحم ديك رومى مطهى فى الفرن منزوع الجلد

شاى النعناع

اليوم الرابع عشر

الإفطار

مشمش

بيضة أو اثنتان أومليت

شاى عشب الليمون

الغداء

سلاطة خضروات

حبوب الدخن المطهية

شاى عشب الفصفصة

العشاء

طبق سلاطة صغير
فاصوليا خضراء مطهية على البخار
جزر أبيض مطهي على البخار
زبد بذور السمسم
شاى عشب الكنباث
جيلاتين





الفصل العاشر

كيف تساعد الأطفال البدناء

طفت على السطح فى السنوات الأخيرة مشكلة بدانة الأطفال ـ بما فيهم الأطفال حديثى الولادة ـ وهى مشكلة تحتاج إلى تناولها بجدية ؛ حيث إن البدانة تزيد من خطر انتشار الإصابة بالربو وأمراض الجهاز القلبى الوعائى ، واحتمال الإصابة بالداء السكرى بين الأطفال . وقد يؤدى نقص الوعى الغذائى عند الأمهات الحوامل إلى عدم السيطرة على عملية تناول الطعام ؛ مما يؤثر على الجنين ويؤدى إلى ولادة أطفال لديهم كمية أعلى من الدهون فى أنسجتهم . إن مشكلة زيادة الوزن لدى الأطفال في أية مرحلة عمرية قد تنتقل مع الطفل إلى مرحلة البلوغ وتؤدى إلى مشكلات صحية خطيرة بالإضافة إلى عدم احترامه لذاته ، ما لم تكتشف في الصغر ويتم إعطاؤها قدراً كبيراً من الاهتمام والرعاية . فإذا كان أحد الوالدين أو كليهما يعانى من زيادة الوزن أو البدانة ؛ فإن احتمال أن يعانى بعض أطفالهم أو جميعهم من البدانة يكون أعلى ، وهذا يرجع جزئياً إلى النموذج الغذائى للآباء الذى يشجع على الإفراط فى تناول الطعام .

وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الرضع الذين يتغذون على الرضاعة الصناعية أكثر عرضة للإصابة بمشاكل زيادة الوزن عن الأطفال الذين

يرضعون رضاعة طبيعية . فالأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية يتوقفون عن الرضاعة عندما يشبعون ، بينما أمهات الأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الصناعية غالباً ما يحاولن حمل الرضيع على تناول كل ما في الزجاجة ، ويعد هذا شكل مبكر من أشكال متلازمة " تناول كل ما في طبقك " التى تشجع على الإفراط فى تناول الطعام . وعلى الرغم من وجود دليل على أن زيادة الوزن مبنية على أسس جينية وظروف صحية خاصة من شأنها أن تسبب زيادة الوزن ، فإن السبب الرئيسي لزيادة الوزن والبدانة هو الإفراط فى تناول الطعام واتباع أسلوب حياة يدعم الإصابة بها .

إن أفضل فرصة لضبط الوزن الزائد وتصحيح مشكلاته حين يكون الأطفال صغاراً ، إذ يسهل علاجهم ، فالأطفال الأصحاء الذين يتمتعون بوزن طبيعى غالباً ما يكبرون ولديهم نفس الصفات .

لقد وجدنا أن جسم الطفل الطبيعى عند الولادة يبدأ بنسبة قليلة من الدهون ١٢٪ ، وبعد مرور ستة أشهر ، تصبح نسبة الدهون الكلية ٢٥ ٪ . وهذه النسبة تتناقص تدريجياً لتصل إلى ١٥ إلى ١٨ ٪ عندما يقترب الأطفال من سن البلوغ (من تسع إلى ست عشرة سنة بالنسبة للفتيات ومن ثلاث عشرة إلى خمس عشرة سنة بالنسبة للأولاد) . في هذه المرحلة ، تظل نسبة الدهون لدى الأولاد ثابتة ، بينما تزداد لدى الفتيات . وعند بلوغ الفتيات سن الثامنة عشر ، فإن أجسامهن تحوى أنسجة دهنية بنسبة ٢٠ إلى ٢٥ ٪ ، بينما يظل الصبية عند نسبة ١٥ إلى ١٨ ٪ . وعندما يصل الأولاد والبنات إلى طور الشباب ، فإن نسبة الدهون فى أجسامهم تصل إلى ما بين ٣٠ و ٤٠ ٪ من وزن الجسم الكلى ، وتقل هذه النسبة عند ممارسة التمارين الرياضية بانتظام . وتزداد نسبة الدهون في الجسم بطريقة طبيعية أثناء سنوات الرشد ، فتتضاعف لدى الرجال من سن عشرين إلى أربعين سنة ، وترتفع بنسبة ٥٠ ٪ عند النساء من نفس النطاق العمرى .

إن القضية المركزية التى تدور حولها مسألة الوزن وكمية الدهون فى الجسم تتمثل فيما إذا كان عدد السعرات المكتسبة من الطعام الذى يتم

تناوله يومياً مساو لعدد السعرات التى تستهلك فى الوظائف الداخلية للجسم إضافة إلى السعرات المستهلكة فى الأنشطة لبدنية أو أقل منه . لقد تم إرجاع تفشى زيادة الوزن والبدانة فى الولايات المتحدة بين البالغين على مدى العقود القليلة الماضية إلى نوع الأطعمة والعادات الحياتية التى تنشأ فى الطفولة ، حيث يفوق عدد السعرات الحرارية التى يتم اكتسابها من الطعام عدد السعرات التى يتم حرقها من خلال عملية التمثيل الغذائى الطبيعى إضافة إلى الأنشطة الحياتية (يمكننا أن نصوغ هذا بطريقة أخرى فنقول إن معدل اكتساب طاقة الطعام الذى نتناوله يفوق معدل استهلاكها) . وقد حفز هذا الباحثين على إلقاء نظرة على جيلنا الحالى من الشباب ومقارنة إحصائيات زيادة الوزن من العقود السابقة بالإحصائيات الحالية .

ففى التسعينيات وجدت دراسات المنظمة القومية لفحوص الصحة أن حوالى ٢٥ إلى ٣٠ ٪ من أطفال الولايات المتحدة (من سن السادسة إلى الحادية عشر) وكذلك المراهقين (من الثانية عشر إلى السابعة عشر) يعانون من البدانة مقارنة بـ ١٠ إلى ١٥ ٪ فيما قبل عام ١٩٧٠ . والبدانة تعنى زيادة وزن الطفل بمقدار ٢٠ ٪ عن متوسط وزنه ، أما البدانة الحادة فتنطبق على هؤلاء الذين يزيد وزنهم بنسبة ٤٠ ٪ عن الوزن العادى . وقد ازدادت البدانة بنسبة ٥٤ ٪ فى الأطفال ما بين السادسة إلى الحادية عشر و ٣٩ ٪ فى المراهقين من الثانية عشر إلى السابعة عشر وذلك فيما بين عامى ١٩٦٠ إلى ١٩٩٠ ، وقد وجدت أعلى نسبة بدانة بين الأمريكيين من أصل أسبانيٍ ، والأمريكيين من أصل أفريقى . ولأن الأطفال ذوى الوزن الزائد غالباً ما يكبرون على نفس الشاكلة ، فقد بدأ الأطباء يبحثون عن عوامل خطورة الأمراض التى تنتشر بينهم .

دراسة القلب فى " لويزيانا "

فيما بين عامى ١٩٧٣ و ١٩٩٤ ، قام الباحثون بمركز دراسات القلب فى " بوجالوزا " من مركز السيطرة على الأمراض ، ومن جامعة

" تولان " بإجراء سبع دراسات شملت ما يزيد على ٩,٣٠٠ طفلاً تتراوح أعمارهم بين الخامسة إلى السابعة عشرة . وقد وجدوا أن ٥٨ ٪ من أطفال المدارس ممن يعانون من البدانة بينهم أطفال تتراوح أعمارهم من خمس إلى عشر سنوات مصابين بواحد على الأقل من عوامل خطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبى الوعائى . وفى الواقع إن ٢٠ ٪ من الأطفال البدناء كانوا مصابين بعاملين أو أكثر من عوامل الإصابة بأمراض الجهاز القلبى الوعائى .

وعندما عقد الباحثون مقارنة بين معلوماتهم عن الأطفال البدناء ، وبين معلوماتهم عن الأطفال ذوى الوزن الطبيعى ، وجدوا أن الأطفال البدناء كانوا :

أكثر عرضة للإصابة بمستوى عال من الكولسترول بنسبة ٢,٤ مرة .
أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الانبساطى بنسبة ٢,٤ مرة .
أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الانقباضى بنسبة ٢,٥مرة .
أكثر عرضة للإصابة بمستويات خطيرة من كولسترول LDL الكثافة ، ومستويات عالية من كولسترول HDL بنسبة ثلاث مرات .
أكثر عرضة للإصابة بمستويات عالية من " الدهون الثلاثية " العضوية بنسبة سبع مرات .
أكثر عرضة للإصابة بمستويات عالية من " أنسولين " الصائم اثنتى عشرة مرة .

إن هذا يعنى أنه من الأهمية أن نجعل الأطفال فى وزن طبيعى فى فترة مبكرة من حياتهم قدر المستطاع حتى نجنبهم مواجهة مشكلات صحية خطيرة عندما يصبحون كباراً . كذلك يعد تدخين المراهقين عاملاً آخر يزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبى الوعائى ، وقد أكدت دراسات أخرى وجود عوامل خطر أخرى .

إن الأطفال المصابين بالبدانة أكثر عرضة للإصابة بمشاكل فى العظام مثل تقوس الساقين ، ومشاكل الإجهاد فى مفاصل الوركين والركبتين

والكاحلين ، وهم أكثر عرضة لظهور بعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الحرارى ، والالتهابات الجلدية فى الثنايا الدهنية من الجسم ، وكذلك حب الشباب . كذلك يشيع بين هؤلاء الأطفال مشاعر الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ، وظهور المزيد من مشاكل الإرهاق النفسى . وقد أظهرت الدراسات دلائل على وجود تحامل شديد ضد الأطفال البدناء من قِبَل الأطفال ذوى الوزن الطبيعى فى وقت مبكر يبدأ فى مرحلة الحضانة .

لقد أصبح كثير من مستشفيات الأطفال على وعى بأهمية تناول مشكلة بدانة الأطفال بطريقة أكثر جدية ؛ لذا قامت بوضع برامج لعلاجها بما فى ذلك برامج لاستشارة الآباء . وإحدى المشكلات التى يسهل إغفالها هى كمية عصائر الفاكهة التى يشربها الأطفال يومياً ، والتى يمكن أن تصل كمية ما بها من سعرات حرارية إلى ما يزيد عن ألف سعر حرارى . وثمة مشكلة واضحة أخرى هى الإفراط فى مشاهدة التلفاز ، والتى تقلل من وقت الأنشطة البدنية والتى يمكنه من خلالها التخلص من السعرات الحرارية الزائدة وبطريقة طبيعية .

لذلك لابد أن يكون الآباء قدوة ومثالاً يحتذى به ، وذلك بمتابعة أوزانهم ، وتناول الطعام المناسب ، والمواظبة على أداء التمرينات الرياضية . كذلك يمكنهم تشجيع وامتداح الطفل الذى يلتزم بنظامه الغذائى وبرنامجه الرياضى ومكافأته بهدايا (على ألا يكون الطعام من بينها) ، أو مناسبات خاصة مثل الذهاب إلى معسكر ، أو رحلة إلى حديقة الحيوان ، أو السينما ، أو السيرك ، أو ما شابه ذلك . إن المديح والتشجيع والمكافأة كلها عوامل تساعد على بناء نظام غذائى جيد والتعود على تناول الغذاء الجيد وممارسة التمارين . ويمكن للآباء أن يعلموا أطفالهم ألعاباً تجعل من الرياضة متعة وإثارة . إن الأطفال البدناء بحاجة إلى المزيد من التشجيع والتحفيز على ممارسة الرياضة لأنها أصعب بالنسبة لهم ، ولكن عندما يكتسبون المهارة والثقة بالنفس ، فإنهم يبدأون فى الاستمتاع بالرياضة وبالتمارين أكثر .

تعليم الطفل عادات غذائية جيدة

إن النظام الغذائى المتوازن ـ مثل نظامى الغذائى الصحى المتناسق ـ هو نقطة البداية لبرنامج إنقاص الوزن بالنسبة للطفل . ويمكن الاهتمام بالصغار بوجه عام عن طريق حساب ما يتناولونه من السعرات الحرارية لهم وتقليله بمعدل مائتى سعر يومياً ، والأطفال الأصغر سناً سيكونون بحاجة إلى ما بين ٩٠٠ إلى ١٢٠٠ سعر يومياً ، أما المراهقين فإنهم بحاجة إلى ١٢٠٠ سعر ، ولابد من مراجعة هذا الأمر مع الطبيب .

وتنقسم الأطعمة إلى ثلاث فئات : أطعمة منخفضة السعرات ، وأطعمة متوسطة السعرات ، وأطعمة عالية السعرات . أما الأغذية منخفضة السعرات فهى تلك التى تحتوى على عشرين سعراً حرارياً لكل وجبة من الطعام أو أقل (كل الخضروات) ويطلق عليها " أطعمة الضوء الأخضر أى الأطعمة التى يمكن السماح للأطفال بتناولها دون خوف . أما أطعمة " الضوء الأصفر " فهى تلك التى تتطلب الحذر ، ومعظمها أغذية متوسطة السعرات فى كل مجموعة أطعمة : الحبوب والفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان واللحوم والدواجن والأسماك . أما أطعمة الضوء الأحمر فهى الأطعمة الممنوعة لارتفاع ما بها من سعرات ، مثل الأطعمة الدهنية المقلية ، والمشبعة بالسكر ، والأطعمة عديمة الفائدة .

إن الآباء هم المسئولون ـ معظم الوقت ـ عما يتناوله أطفالهم وكميته المسموحة فى كل وجبة ، والأمهات على وجه الخصوص ـ بل الآباء أيضاً ـ يمكن أن يشاركن فى تعليم الأطفال ما هى الأطعمة الخضراء والصفراء والحمراء ، كما يجب تجنب تناول الأطعمة من قبل الأطفال والكبار أيضاً خلال ثلاث ساعات قبل موعد النوم . ويجب أن ندرك أيضاً أننا لا نستطيع الضغط على المراهقين ؛ لذا دعهم يتحملون المسئولية عن غذائهم وتمارينهم ، بينما تقدم لهم القدوة الطيبة والمثل الأعلى . عليك بالإطراء عليهم عندما يحسنون التصرف ويسيرون على نظم

صحيحة ، وتشجيعهم عندما ينسون ، ولكن تجنب انتقادهم ، فهم ببساطة لن يستجيبوا لذلك . إن تعليم أطفالك انتقاء الأطعمة الجيدة والأنشطة الصحية والذى يمكن أن يبدأ من سن الخامسة فى معظم الحالات ، ومن سن الثامنة إلى الثانية عشرة يمكنك تعليمهم لعبة الاحتفاظ بسجلات لما يتناولونه من الطعام وما يمارسونه من الأنشطة الرياضية ، ولكن يظل على الآباء أن يلعبوا دورهم القوى الريادى .

الأطفال والتمرينات الرياضية

يجد الكثير من الناس ـ بما فيهم الأطفال ـ صعوبة فى إنقاص وزنهم عن طريق الإقلال من تناول الطعام ، وهذا هو السبب فى أهمية الرياضة .

عليك بتشجيع وتعليم أطفالك أنشطة ورياضات يستمتعون بها ، ولا تصر على محاولة إجبارهم على أداء أنشطة تتجاوز مستوى مهاراتهم وقدراتهم . ابدأ بالأسهل ، ثم انتقل إلى أنشطة أكثر صعوبة . قم بأداء التمارين معهم ، اخرج للتنزه واللعب معهم ، أو اذهبوا للسباحة معاً ، وسيقومون معك بأداء أشياء لا يؤدونها وحدهم . خذهم إلى الملاعب وكن يقظاً وهم يتسلقون حواجز القرود ، ويتزلقون على المزالق ، ويستخدمون مختلف أدوات اللعب ؛ لإن اهتمام الكبار يعتبر عاملاً محفزاً فيما يقوم به الأطفال . وعندما يكتسبون مهارة ، ويصبح لديهم ثقة بأنفسهم فى ممارسة الرياضة مثل التزلج على الجليد ، أو لعب كرة القدم ، أو الكرة اللينة ، أو أية ألعاب أخرى ، فسيبدأون فى القيام بالمزيد من تلقاء أنفسهم ويزداد حماسهم وتحفزهم .

بناء اتجاه أفضل

إننا لا نحاول علاج البدانة لأن البدانة ليست إلا عرضاً ، فهدفنا هو خلق أسلوب حياة صحى حتى يتم العناية بالجسد كله . تجنب أن تُعلّم

ابنك التركيز على زيادة الوزن كمشكلة ، بدلاً من ذلك علِّمه أن يبذل ما بوسعه حتى يحصل على جسد صحى سليم قدر الإمكان . عليك باتخاذ اتجاه إيجابى وتشجيع طفلك أيضاً على التفكير الإيجابى . فعندما نقوم بتعليم الأطفال قيمة الجسم السليم وكيفية تكوينه ، فإن مشكلة الوزن سيتم الاهتمام بها تلقائياً فى الوقت المناسب .



الفصل الحادى عشر

أفضل وأسوأ نظم غذائية

تقوم كثير من المجلات المشهورة والصحف المصغرة بطبع النظم الغذائية التى يستخدمها نجوم السينما والتلفاز من أجل إنقاص وزنهم ، حيث تنادى هذه المجلات القارئ قائلة : " أنت أيضاً يمكنك أن تتخلص من الدهون الكئيبة غير المرغوب فيها ، وأن تبدو جذاباً باتباع النظم الغذائية لهؤلاء النجوم " . هل لهذه النظم الغذائية أية فائدة ؟ دعنا نتأملها معاً .

أولاً : لابد أن ندرك أن السبب فى نشر كل هذا الكم من المقالات عن النظم الغذائية هو أن كل فرد يبحث عن نظام غذائى سهل وجذاب وسريع لإنقاص الوزن . ثانياً : إن الشخص العادى يعتقد أن النظم الغذائية للنجوم ألذ مذاقاً ، وأسرع نجاحاً من النظم الغذائية التى يعرفها الأطباء ؛ لذا فإن الكثير من الناس يأخذون النظم الغذائية للنجوم بجدية شديدة ـ على الأقل حتى يقوموا بتجربة ثلاثة أو أربعة منها ـ ولكن لابد أن ندرك أن النجوم ليسوا خبراء فى التغذية أو النظم الغذائية .

ثمة شىء آخر يجب أن ندركه وهو أن العديد من مشاهير النجوم يعيشون حياة قاسية ومرهقة لا يعتادها الباقون ؛ فهم يتعرضون للإرهاق أكثر من معظم الناس ، وجداول عملهم غير منتظمة ومجهدة ، كما نجد

أن وسائل الإعلام تفرض نفسها على حياة المشاهير . إن أغلب نجوم السينما والتلفاز لا يعيشون حياة طبيعية ؛ فالإجهاد ، والضغوط ، والتعرض للجماهير ، ونمط الحياة السريعة التى يعيشونها ، كل ذلك يخلق حالات حموضة فى الجسم ؛ لذا فإن النظم الغذائية لإنقاص الوزن التى تصلح للنجوم قد لا تكون نافعة للشخص العادى .

المسألة ليست " مَنْ " على صواب ولكن " ما " هو الصواب

إن الخبراء فى اختيار النظم الغذائية يؤكدون على ضرورة تناول الأغذية الطبيعية . فبعض الناس يقومون بحشو عش الغراب ، وتدميس الهندباء ، بل ويقومون بشواء الجريب فروت . ليس هناك خطأ فى إضافة لمسة جمال لنظام الغذاء الطبيعى والحصول على متعة أكثر بينما يعتاد جسمك على أغذية أفضل .

والناس يستجيبون للنظم الغذائية بطرق مختلفة . فبعض الناس تكون أجسامهم مثل خيول السباق ، تطعمهم طوال اليوم دون أن يزداد وزنهم رطلاً واحداً ! إن ضلوع بعض هذه الخيول تكون بارزة طوال الوقت (أى أنهم يعانون النحافة) ، بينما خيول أخرى تأكل قليلاً من الحبوب فيغدون سماناً لدرجة أنهم يصبحون أكثر بطئاً لدرجة يتعذر معها امتطاء ظهورهم . إياك أن تتبع أبداً أى شخص يقول : " أستطيع تناول أى شيء دون أن يضايقنى " ، فهذه هى الكيفية التى يقع بها الناس فى المتاعب . دعنا نبحث " عما " هو صواب وليس " من " هو على صواب .

لقد أصبح لدىّ خبرة واسعة بالبدناء الذين كانوا ينقصون أوزانهم رطلاً كل أسبوع باتباع نظام غذائى ، وفى خلال عام يتمكن مثل هؤلاء من فقد حوالى خمسين رطلاً . والشيء المدهش فى هذا أن هؤلاء الناس قد أصبح لديهم أجسام جيدة ، واستطاعوا أن يحافظوا على أوزانهم منخفضة بمجرد تناول الطعام الصحيح .

إن النظم الغذائية الممتعة الخاصة بهؤلاء الذين يرقبون أوزانهم تحتوى على الكثير من النقاط الجيدة ، حيث توضح لنا الأغذية التى يمكن تناولها خلال يوم واحد . بالطبع إنها تشجع على تناول اللبن منزوع الدسم ، بينما أقترح أنا تناول الزبادى . وأنا أعتقد أن الأطعمة النقية الطبيعية الكاملة هى الأفضل لنا ، ولا أنصح بتناول المخللات ، كما أؤكد على ضرورة الالتزام بالأطعمة الطبيعية قدر المستطاع .

إننا نتمتع بالسعادة عندما نشعر أننا على ما يرام ، ولكن الكثير من الناس يعانون اضطراب الحالة المزاجية ؛ لأنهم لا يتناولون الأطعمة التى لا تغذى الأعضاء الحيوية ، والغدد ، والأنسجة بطريقة مناسبة ، فليس لديهم توازن جيد فى المواد المغذية فى دمائهم . إنهم أشخاص من جانب واحد ، أى يفكرون من زاوية واحدة ، ويعملون من جانب واحد ، غير أن هناك بعض الناس ممن يصبحون مزدوجى الشخصية . ونحن نجد أن هذه الحالات ليست ضرورية عندما نحيا بطريقة صحيحة .

يمارس كثير من الناس التمارين الرياضية ليحصلوا على أجسام أكثر جاذبية ، وهذا لن يؤدى إلى إيذاء أى شخص ، ولكن إذا كنت تعيش بطريقة صحيحة ، فلن تكون بحاجة إلى القلق حيال جسمك . إن الجسم الصحيح جذاب بطبيعته ، وهو أفضل جسم يمكنك الوصول إليه . بالإضافة إلى ذلك فإن كل جسم له خصائصه الفريدة ، فلا يمكن أن يتشابه العقل لدى شخصين ، أو أن تتشابه غددهما . ولهذه الأسباب يجب أن نتناول الطعام طبقاً لاحتياجاتنا الفردية . فإذا وجد شخص نظاماً غذائياً يمكن أن يزيد من قدرته وجاذبيته بشكل ملحوظ واقتنع به آخرون ؛ فإنهم سوف يطبقون هذا النظام . ولكن فى برنامجى هذا أهدف إلى تحقيق التوازن ، والتوازن لابد أن يقاس بما يحويه الطعام من قيمة غذائية .

وبشكل عام ، عندما نفحص كل هذا الكم من النظم الغذائية المتاحة ، فمن الأفضل أن نضع فى اعتبارنا الجوانب الطبيعية وغير الطبيعية . فنضع فى الاعتبار زيادة أو نقص السعرات ، وما إذا كانت التركيبات الغذائية التى نتناولها جيدة أم رديئة ، كما يجب أن نضع

فى الاعتبار توقيت تناول الطعام أثناء النهار ، وكم وجبة نتناولها ، وكم وجبة خفيفة نتناولها بين الوجبات ، ونضع فى الاعتبار الشيء الذى يحضنا على تناول المزيد ، والأشياء التى كانت تسبّب البدانة فى الماضى . إن كل هذا لا يعد سوى جزء من مشكلات مرضاى وأستطيع إضافة المزيد . لقد أدركت أن المشكلات تأتى من العادات الغذائية الرديئة . إذن ما الذى يجب أن نفعله أولاً ؟ هل نبدأ فى الاهتمام بهذه المشكلات عقلياً أم بدنياً ؟ لابد أن نهتم بها من كلا الجانبين ، إذ إنها مشكلة ذهنية وبدنية فى نفس الوقت .



الفصل الثانى عشر

أفكار نهائية

لا يجب أن نخدع أنفسنا ؛ إن النظام الغذائي لا ينقص وزناً ، وإنما الشخص الذى يستخدم هذا النظام الغذائى هو الذى يستطيع التحكم فى هذه العملية . لقد خلق الله أجسامنا لتعمل طبقاً لقوانين طبيعية معينة ، وعندما تعيش مذعناً لهذه القوانين ، ومحترماً للتكامل الأساسى لجسمك واحتياجاته ، فسوف تبدو جذاباً وتشعر بأنك فى أفضل حالاتك .

إن نظامى الغذائى لإنقاص الوزن يتجنب الوسائل المتطرفة ، فإذا اتبعته بدقة وقمت بالتغييرات التى اقترحتها فى أسلوب حياتك ؛ ستكون قادراً على السيطرة على وزنك دون صعوبة . إن التغلب على مشكلات الوزن يحتاج إلى تركيز الاهتمام على الشخص ككل : جسداً ، وعقلاً ، وروحاً ، وليس فقط الاهتمام بالنتوءات غير الظاهرة فى الأماكن غير المناسبة . إن الدهون مجرد عرض يدل على وجود خطأ فى الجسم وفى أسلوب الحياة ، والنظم الغذائية التى تعالج الأعراض فقط يكون مآلها إلى الفشل . إن سبب نجاح النظام الذى أنادى به إنما يرجع إلى اهتمامه بأسباب مشكلات الوزن والصحة ، لا بالآثار الجانبية لهذه الأسباب .

تذكر أنك إذا كنت قد تجاوزت الخمسين من العمر ، أو إذا كنت تعانى من مرض مزمن ؛ فستكون هناك ضرورة مطلقة لأن تقوم بزيارة طبيب لمناقشة برامجك الخاصة بإنقاص الوزن معه . إن النظم الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن يمكن أن تكون فى غاية الخطورة فى وجود أمراض معينة مثل الداء السكرى ، أو الارتفاع الشديد فى سكر الدم ، أو أمراض القلب ؛ لذا لا تتوان واذهب إلى الطبيب لاستشارته قبل البدء فى نظامك الغذائى لإنقاص وزنك .

إن الإفراط فى تناول الطعام هو أكثر أسباب البدانة وضوحاً ، وعندما يكون الإفراط فى تناول الطعام نتيجة للإهمال فى العادات الغذائية ، فإن المشكلة حينئذ يمكن مواجهتها بسهولة . احتفظ بكراسة أو بمذكرة يومية لما تتناوله ومواعيده لمدة شهر ، فهذا سيساعدك على التكيف على عادات غذائية أكثر ضبطاً ؛ أما إذا كان الإفراط فى تناول الطعام راجعاً إلى الإحساس بالتعاسة أو السأم ؛ فأنت بحاجة لأن تسلك طريقاً مختلفاً ، فقد تكون بحاجة مثلاً لحل مشكلات زوجية دامت لفترة طويلة . تخلص من أحقادك وعداواتك القديمة ، أو غيّر مهنتك ، أو ابحث عن أنشطة مفيدة للتخلص من عادة الإفراط فى الطعام . ولكن إذا كانت مشكلة زيادة الوزن ناتجة عن أسباب عضوية ؛ فإن طبيبك يمكن أن يساعدك فى العثور على أفضل السبل لعلاجها .

إننى كثيراً ما أنصح مرضاى بإجراء العديد من الاختبارات المعملية التى قد تكون مفيدة فى هذا الصدد ، ولابد أن تستشير طبيبك فيما إذا كان من الممكن أن تستخدم هذه الاختبارات . إن اختبار الغدة الدرقية - على سبيل المثال - سوف يبين ما إذا كانت غدتك الدرقية عاملاً مساهماً فى حدوث مشكلة الوزن الخاصة بك أم لا . كذلك فإن اختبارات الدم وتحليلات البول توفر قدراً كبيراً من المعلومات عن حالتك الصحية ، فحينما يكون هناك اختلال أو نقص ، فمن الأفضل أن يكون ذلك معروفاً . إن نظامى الغذائى الصحى المتناسق سيساعدك على التغلب على معظم الاختلالات العضوية ونقص الأملاح المعدنية وغيرها من المشكلات المتعلقة بأسلوب الحياة .

وسواء جاء الإفراط فى تناول الطعام أولاً ، أو نتج عن أية مشكلات أخرى ، فإن البدانة الناتجة عنه قد تسببت فى حدوث اختلال معين فى كيمياء الجسم ووظائفه . هذا وقد يجلب إنقاص الوزن فترات من عدم الارتياح والقلق ؛ حيث إن الأعضاء والأنسجة تتخلص من السموم القديمة فى عملية استهلاك الدهون واستبدال الأنسجة القديمة بأخرى جديدة ، ولكن هذه الفترات لا تستمر طويلاً إذا ما كانت متمثلة فى أزمات شفاء طبيعية أو عمليات طرد . أما إذا أصبح عدم الارتياح حاداً أو متواصلاً ؛ فعليك بمراجعة طبيبك .

لا تنزعج بسبب مضايقات الأقارب ، فربما تكون قد قمت باتباع نظام غذائى من قبل ثم استعدت كل الأرطال التى فقدتها من وزنك مرة أخرى . لا تترك لهم الفرصة للإيقاع بك فى فخ التفكير فى أن نفس الشيء سوف يحدث مرة أخرى ، فإن نظامى الخاص لن يؤدى إلى استعادة الوزن مرة أخرى إذا اتبعت التعليمات واتبعت أسلوب حياة أكثر صحة .

تجنب إغراء إنقاص الوزن بأسرع ما يمكن . إننى أدرك كم هو شيء مرض أن ترى ميزان الحَمَّام وهو يبين نقص رطل أو أكثر يومياً من وزنك ، ولكن التخلص من الدهون بهذه السرعة يولد أجساماً كيتونية (مركبات عضوية) ، وهى نواتج تحلل الدهون ، وهى مواد يمكنها أن تتلف الكبد ، كذلك فإن النظم الغذائية الغنية بالبروتينات تؤدى عموماً إلى ظهور نواتج تكسير البروتينات وهى نواتج لم يحدث لها تمثيل غذائى ويمكن أن تتلف الكليتين ، سواء كان نقصان الوزن يسير بمعدل سريع أو بطيء .

تذكر أن ٩٥ ٪ من هؤلاء الذين يلجأون إلى نظم غذائية سريعة لإنقاص الوزن يستعيدون كل الأرطال التى فقدوها مرة أخرى ، مع بضعة أرطال إضافية فى كثير من الأحيان ؛ لذا تجنب أى نظام غذائى أو أقراص دوائية عندما تستخدم فيه الإعلانات والملصقات كلمات مثل : السوبر ، القوى ، المعجز ، الخرافى ، الممتاز ، المثير ، الرائع ، الخارق . فكل

هذا يستهدف أولئك الذين لا يعرفون أى بديل أفضل ، ولكنك تعرف الآن .

ولعل تناول الأطعمة الخفيفة بين الوجبات هو أكبر مشكلة تواجه من يعانون البدانة . فطبقاً لما أوردته صحيفة الجمعية الأمريكية للنظم الغذائية ، فإن ٩٩ ٪ من الأمريكيين يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية ، و ٥٠ ٪ من الأمريكيين يتناولون وجبات خفيفة عدة مرات يومياً ، وهم يتناولون هذه الأطعمة بين الوجبات لإشباع الرغبة الشديدة فى الطعام ، أو لإيقاف الجوع ، أو للاسترخاء ، أو لقضاء الوقت ، أو لزيادة الطاقة . ولقد زاد تناول الأطعمة السريعة فى عصر التلفاز ، بينما أصبحت الوجبات الخفيفة منخفضة الدهون شائعة فى التسعينيات . لقد أصبحت تجارة الوجبات الخفيفة الآن تقدر بمبلغ ٤٢ مليار دولار ويصل الاستهلاك اليومى للسعرات منها إلى ٢٥ ٪ . كذلك نجد أن ٤٠ ٪ من النساء و ١٩ ٪ من الرجال يشعرون بالذنب لتناولهم وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية ، ولكن الشعور بالذنب لا يحل المشكلة . فالكثير من الأطعمة الخفيفة تكون محملة بالإضافات الكيميائية أو تكون مقلية فى زيت ساخن أو شحوم ، أو تقدم مع الخبز أو تكون مشبعة بالسكر .

إن الأطعمة السريعة هى أكبر مساهم فى خلق هذه المشكلة . فكما يوضح جدول (١٢ ــ ١) ، فإنه من الصعب جداً أن نتخير أطعمة صحية متوازنة فى مطاعم الوجبات السريعة .

وبالنسبة لهؤلاء الذين جرّبوا كل شى وفشلوا فى إنقاص الوزن ، أو إبعاد شبح زيادة الوزن حتى تحت الإشراف الطبى ، يمكن التفكير فى إجراء جراحة إذا كان الخطر الناجم عن البدانة عظيماً .

إن جراحات تقسيم المعدة وذلك بتدبيس المعدة وترك جيب صغير للطعام قد ينتج عنه نقصان الوزن بمقدار ٣٠ ٪ ، وبعد الجراحة يجب تناول وجبات صغيرة . كذلك هناك عمليات لتوصيل المعدة بالأمعاء الدقيقة عن طريق مجرى جانبى وبذلك يتم تجنب نصف طول الأمعاء . ومن الشائع فى هذا النوع من الجراحات نقص الوزن

بمقدار ٣٠ ٪ ، غير أنها قد تخلّف آثاراً خطيرة على المدى البعيد مثل : الإسهال ، وللانتفاخ ، والغازات ، وعدم التوازن بين نسبة الصوديوم والبوتاسيوم ، وآلام المفاصل ، والطفح الجلدى ، وتليف الكبد ... إلخ . وعادة ما يعتبر الأشخاص فوق سن الخمسين ، أو الذين يزيد وزنهم عن ٣٣٠ رطلاً عرضة لمخاطر جسيمة عند إجراء مثل هذه الجراحات . هذا وقد زادت عمليات شفط الدهون بنسبة ٢٦٤ ٪ من عام ١٩٩٠ إلى عام ١٩٩٨ عندما كانت البدانة ترتفع بنسبة مطردة وسريعة للغاية . وشفط الدهون عملية جراحية يمكن بها إزالة الدهون من الفخذين ، والبطن ، والأوراك ، والأرداف ، والساقين ، والذراعين ، والذقن ، والخدين ، والرقبة .. وهكذا . غير أن مستشفى " مايو " تقول إن عمليات شفط الدهون " ليست علاجاً للبدانة " . ويعد الألم والانتفاخ والنزيف والتنميل المؤقت أعراضاً يشعر بها معظم الأشخاص الذين يجرون هذه الجراحة ، كما أن زيادة الوزن قد تظهر مرة أخرى ، ولكنها عادة ما تكون فى أجزاء من الجسم غير تلك التى أجريت فيها العملية . فهذه الجراحات تجميلية فى المقام الأول وليست أسلوباً لإنقاص الوزن .

جدول رقم (١٢ ـ ١) الأطعمة السريعة التى يجب تجنبها

الطعام	السعرات الحرارية
الهوت دوج	٢٩١
ساندويتشات الهامبورجر التى تحتوى على شريحتين	٣٥٠
كوارتر باوندر مع الجبن	٥٢١
المقليات الفرنسية	٢٢٠
حلقات البصل	٣٤١
فطيرة التفاح	٢٩٠
كعك الشيكولاتة	٢٥٠
كعكة الجيلى المقلية	٢٧٥
السمك ، ورقائق البطاطس ، وسلاطة الكرنب (كبير)	١١٠٠
½ بيتزا ١٥ بوصة	١٢٠٠
دجاج مقلى (٣ قطع)	٦٦٠
مشروب الشيكولاتة باللبن	٣٦٥
شرائح الموز	٥٨٠
حلوى الفودج الساخنة	٥٨٠
آيس كريم بالفاكهة (صغير)	١٩٠
كعك بالسكر مقلي فى الدهون	٢٢٥

أفضل النصائح لعملية إنقاص الوزن الناجحة

١. لا تظن أنه بمقدورك إنقاص وزنك بشكل أسرع بعدم تناول الإفطار أو الغداء . إن ذلك يؤدى إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي فى الجسم ؛ ومن ثم حرق عدد أقل من السعرات ، كما أن الإفطار يجعل مستويات سكر الدم طبيعية طوال اليوم إلى جانب كونه وجبة فى غاية الأهمية .

٢. إذا تناولت طعاماً خارج البيت ، فعليك أن تتناول كمية صغيرة من السلاطة بالمنزل أولاً ، وعليك باختيار قائمة من الأطعمة لا تحتوى على مقليات ، أو أطعمة دسمة ، أو أطعمة تحتوى على لبن أو بيض ، أو مقلية فى الدهون قلياً سريعاً (السوتيه) ، أى لا تطلب أية أطعمة من أى نوع تؤدى إلى السمنة . فكِّر فيما تريد أن تأكله قبل الخروج من المنزل ، واشرب الماء قبل تناول الطعام .

٣. قدم لأولادك وجبات صحية قليلة الدهون . فقد أفادت الأبحاث أن الأطفال الصغار الذين يسيرون على نظام غذائى غنى بالدهون قد يعانون من البدانة فى الكبر حتى لو كانوا لا يفرطون فى تناول الطعام .

٤. تخيل نفسك رشيقاً ، ترتدى ملابس جديدة وجميلة كثيراً كما تحب . كما عليك بقراءة مجلات الأزياء ، وزيارة محلات وأقسام الملابس لتخطط لشراء ما تريده من الملابس التى سوف تناسبك عندما تصل إلى وزنك المستهدف .

٥. أفضل وسيلة للتوقف عن استخدام طعام معين أو مجموعة من الأطعمة ـ مثل الفول السودانى ، أو رقائق الذرة ، أو شرائح البطاطس ، أو الحلوى ، أو الآيس كريم ـ هى التوقف عن تناول المشروبات الغازية ، ولا تحاول أن تتوقف تدريجياً . لا تقم بشراء هذه الأصناف ولا تحتفظ بها فى المنزل .

٦. ينصح دكتور " كنيث كوبر " رائد اللياقة والتمارين (والذى صاغ مصطلح التمارين الهوائية ، أو " الأيروبكس " عام ١٩٦٨ وأنشأ

عيادة " كوبر " وهى معهد للياقة البدنية بالقرب من مدينة " دالاس " بولاية " تكساس ") بتناول ٢٥ ٪ من السعرات اليومية فى الإفطار ، و ٥٠ ٪ عند الغداء ، و ٢٥ ٪ عند العشاء ؛ لأن الوجبات الدسمة التى يتم تناولها أخر النهار أو أول المساء أكثر عرضة للتحول إلى دهون .

٧. ابحث عن أصناف غذائية منخفضة السعرات الحرارية فى محلات بيع الأطعمة المعلبة ، أو السوبر ماركت ، أو محلات الأغذية الصحية . اجعل تناول الطعام أكثر متعة بطريقة مناسبة .

٨. غالباً ما يكون من الأسهل والأمتع أيضاً أن تنقص وزنك بمصاحبة شخص آخر أو أكثر . تعرف على صديق يريد أن ينقص وزنه (أو مجموعة من الأصدقاء) ، حيث يشجع كل منكما الآخر ، وتشتركان فى تناول الطعام الجيد منخفض السعرات ، أو فى التفكير فى الوجبات ، وعقد مقارنات بين ممارساتكما الغذائية من خلال التدوين .

٩. لا تغف بعد الوجبات وإلا تحوّل معظم ما تناولته إلى دهون ، بل اخرج فى نزهة لو استطعت ، ولا تتناول وجبتك المسائية أو أية أطعمة دسمة إلا قبل موعد النوم بثلاث ساعات .

١٠. إن الحبوب الكاملة من الأرز البنى وحب الدخن هى أقل الحبوب والنشويات المسببة للسمنة ؛ لذا عليك باستخدامها بمعدل أكثر من غيرها .

١١. مارس الرياضة نصف ساعة على الأقل كل صباح لزيادة معدل حرق السعرات ؛ فهى تنقص الوزن بمعدل أسرع . استمر فى أداء التمارين حتى تتصبب عرقاً مرتين أسبوعياً على الأقل .

١٢. تناول كثيراً الأطعمة الغنية بالألياف - مثل الحبوب الكاملة ، والفواكه والخضروات الطازجة - وتناول ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من قشور السيليوم ، أو نخالة الأرز ، أو نخالة القمح مع كل وجبة قليلة الألياف لزيادة محتوى الوجبة وإسراع مرور الطعام فى الأمعاء .

١٣. تناول شاى الأعشاب المدرة للبول مثل كى بى - ١١ ، أو شاى حشيشة الأفعى مرتين يومياً ؛ حيث إنهما يساعدان على تنظيف الأنسجة ومنع احتباس الماء الزائد . ولتقليل الماء ، يمكنك تناول هذين النوعين فى صورة أقراص .

١٤. تناول قرص أو قرصين من البنجر مع كل وجبة من أجل إحداث تأثير ملين خفيف ، وتحفيز تدفق الصفراء من الكبد والحوصلة المرارية .

١٥. تجنب كل الأطعمة المقلية أو الدهنية ، والسكر ، والكحول ، والدقيق الأبيض ومنتجاته ، والأغذية المعالجة قدر الإمكان .

١٦. فكر بطريقة إيجابية فى أهدافك وكررها على مسامعك مرات كثيرة ، وأضف معنى وقيمة على جهودك .

١٧. تخلص من ملح الطعام ، أو استخدم القليل من ملح البحر المتبخر إذا كان لابد من تناوله . استخدم البدائل النباتية أو المرق من محلات الأطعمة الصحية .

١٨. تناول قرصاً أو قرصين من طحلب " نوفيا سكوتيا " مع كل وجبة ، أو انثر ما تشاء من مسحوق الأعشاب البحرية على الحساء أو السلاطة أو أية أطعمة أخرى ، ويمكن استخدام رماد عشب البحر بنفس الطريقة .

١٩. واجه واحترس من أية مشاكل شخصية وأيضاً الملل أو الاكتئاب ؛ فقد تشجعك على الإفراط فى تناول الطعام ، وقد تساعدك النصيحة أو التشاور فى حل مثل هذه المشكلات

٢٠. قد ترغب فى تجربة ١٠٠ ملليجرام من " النياسين " لكل وجبة وزيادة الجرعة تدريجياً بمقدار ٥٠ ملليجرام كل أسبوع إلى أن تصل إلى ١٠٠٠ ملليجرام لكل وجبة لزيادة تدفق الشعيرات الدموية السطحية إلى الأطراف ، وإزالة المواد السامة من الجسم ، والتخلص من نواتج تكسير المواد الدهنية . احرص دائماً على تناولها بعد كل وجبة .

٢١. تناول كثيراً من الأطعمة النيئة بحيث تشكل ٦٠ ٪ على الأقل من طعامك اليومى .

٢٢. لابد أن تعرف أنه لا بأس من أن تكون جائعاً وتغفل إحدى الوجبات .

٢٣. لا تتناول الوجبات بمواعيد ، بل انتظر حتى تشعر بالجوع .

٢٤. إن حمامات الساونا أو البخار مرتين أسبوعياً إلى درجة العرق ستكون مفيدة فى هذا الصدد . ولا تشرب ماءً عادياً بعدها ، ولكن تناول ملعقة صغيرة من مسحوق المرق المذاب فى الماء بحيث يمنع البوتاسيوم امتصاص الماء الزائد .

٢٥. إذا كنت تستخدم بطاقة الائتمان الخاصة بك للحصول على وجبات دسمة ؛ فتخلص من تلك البطاقة .

٢٦. تناول طعامك ببطء ، ضع السكين والشوكة على المائدة بين كل قضمة لإعطاء نفسك الوقت للشعور بالامتلاء قبل أن تفرط فى تناول الطعام ؛ وتذكر أنه لا بأس من أن تتوقف عن الطعام قبل أن تشعر بالامتلاء .

٢٧. إن " الثيامين " ـ وهو أحد فيتامينات ب المركبة ـ الذى يساعد على تحويل الطعام إلى طاقة قد يساعد على إنقاص الوزن ، كما أن زيت كبد الحوت (كبسولتين يومياً) وفيتامين ج يساعدان على تدعيم جهاز المناعة عندما ينقص وزنك .

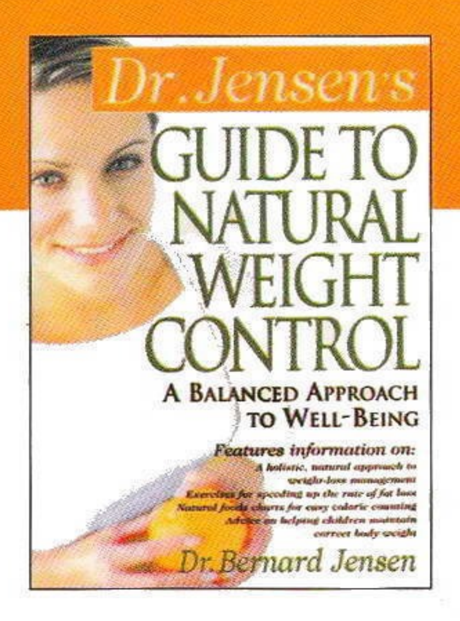
٢٨. تناول نصف جالون من الماء (ثمانية أكواب سعة كل منها ثمان أوقيات) يومياً على الأقل ، مع زيادة الكمية فى الأيام الحارة . فالجفاف ـ حتى بمعدلات منخفضة ـ يساعد على زيادة الوزن طبقاً لما قاله دكتور " إف . باتمنجليديج " .

تذكر أن التغير الدائم إلى أسلوب حياة طبيعية هو مفتاح السيطرة على الوزن بمجرد أن تصل إلى الوزن الطبيعى بالنسبة لطولك وبنيان جسمك دون اتباع نظم غذائية . إن التغذية الجيدة ، والتمارين الكافية ، والراحة ، والتفكير الإيجابى ، والأصدقاء الصالحين ، والعلاقات

الطيبة ، وحب الذات ، والمهنة والحياة المنزلية التى تحقق الذات ـ كل هذه الأشياء تساهم بشكل واضح فى سعادتك واستقرار وزنك .



التحكم في عملية إنقاص الوزن بطريقة طبيعية

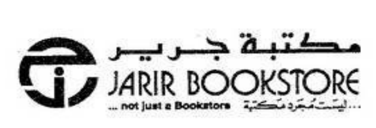


«لا أستطيع أن أعدك بشباب دائم، لكنني أستطيع منح المزيد من الحيوية والطاقة، ونشوة التمتع بجسد مثالي الوزن يؤدي وظائفه بشكل جيد لكل من ينوي قراءة هذا الكتاب بشكل متأنٍ، آخذاً إياه على محمل الجد وعلى استعداد تام لممارسة تمارين ضبط النفس الضرورية للتخلص من العادات القديمة وتأسيس أسلوب حياة جديد وصحي».

د. برنارد جينسين

على مدى ممارسته الطويلة لمهنته، ساعد د. «برنارد جينسين» العديد والعديد من الناس على التغلب على مختلف الأمراض والأعراض التي لها صلة بالغذاء مثل السمنة. وفي هذه النسخة الجديدة لأحد أشهر أعماله، يوضح لنا د. «جينسين» كيفية التحكم في ما نفقده من أوزاننا بطريقة طبيعية وكيف أن أي برنامج إنقاص الوزن سيصبح أكثر سهولة إذا ما استطعت أن تنسق بين كل إمكانياتك الروحية والذهنية والجسدية لكي تصل إلى غايتك وهي التمتع بأسلوب حياة صحي والمواظبة عليه. كما أنه يشرح كيف يعيد كل من الجسم والعقل ضبط نفسيهما بطريقة تتلائم مع التغيرات الحاصلة في الوزن والطعام، وكيف أن تلك الطريقة الطبيعية لإنقاص الوزن ستبث في داخلك المزيد من الحيوية والطاقة. بعد دراستك لحمية الثلاثين يوماً الخاصة التي وضعها د. «جينسين»، وبرنامجه الرياضي الكامل، وكذلك نصائحه الخاصة بكيفية مساعدة الأطفال على الحفاظ على وزن سليم، تكون قد وضعت قدمك على أول طريق الحياة المتوازنة وأنت متمتع بجسد أكثر رشاقة وصحة وتوازن.

«برنارد جينسين» معالج يدوي حاصل على درجة الدكتوراه، مارس طرائق العلاج الطبيعي المختلفة لأكثر من سبعين عاماً، كما ألقى محاضرات في أكثر من عشرين دولة، وعالج أكثر من ٣٥٠،٠٠٠ مريض. تلقى د. «جينسين» جائزة الرئيس من «الجمعية القومية للأغذية الصحية»، بالإضافة إلى جائزة «جولدن كاروت» من مركز «تقدم التوعية بمرض السرطان»، وحصل أيضاً على جائزة طبيب العام من المنظمة الفيدرالية القومية للغذاء، باعتباره أسطورة في مجال الصحة الغذائية. وقد قام د. «جينسين» بمساعدة الملايين على الحياة بشكل أفضل بدنياً، وذهنياً، وروحياً.








Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة